



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela Profesional de Trabajo Social

La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

AUTOR

Illary Stefany QUISPE ZAVALETA

ASESOR

Dra. Esther Judit VIDAL CÓRDOVA

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Quispe, I. (2026). *La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela Profesional de Trabajo Social]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Illary Stefany Quispe Zavaleta
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76086465
URL de ORCID	No aplica
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Esther Judit Vidal Córdova
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08436578
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4030-7520
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Lidia Elisa Sihuacollo Mamani
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10124216
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	María Estela Cardeña Dios de Portugal
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07935476
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Elsa Isabel Beatriz Oblitas Béjar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06595561

Datos de investigación	
Línea de investigación	ODS 3: 3 ODS 10: 2, 3 y 4 ODS 11: 1 y 2
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Centro Integral de Atención al Adulto Mayor País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Pueblo Libre Calle: Jr. Teruel 195 Latitud: -12.06990 Longitud: -77.05579
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024 - 2026
URL de disciplinas OCDE	Interdisciplinariedad https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.09.01 Otras ciencias sociales https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.09.02



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
VICEDECANATO ACADÉMICO DE PREGRADO

ACTA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

En Lima a los cuatro días del mes de junio del dos mil veintiséis, reunidos en el Salón de Grados de la Facultad de Ciencias Sociales, bajo la presidencia de la Mg. Lidia Elisa Sihuacollo Mamani, y con la asistencia de los miembros del Jurado y del Vicedecano Académico de la Facultad, se inició la sustentación de la Tesis presentada por la Bachiller: ILLARY STEFANY QUISPE ZAVALETA, para optar el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**, con la tesis titulada: **“La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024”**

A continuación, se formularon las preguntas y observaciones por parte de los miembros del Jurado. Luego de absueltas, el Jurado procedió a calificar la exposición de la Tesis obteniendo la nota:

Dieciséis (16)

El Jurado, de conformidad al Reglamento General de Grados y Títulos de la Facultad, acordó otorgar a la Bachiller: ILLARY STEFANY QUISPE ZAVALETA, el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL** y para dar constancia se extendió la presente Acta y firmaron:


Mg. Lidia Elisa Sihuacollo Mamani
Presidente


Lic. María Estela Cardeña Dios de Portugal
Miembro


Lic. Elsa Isabel Beatriz Oblitas Béjar
Miembro


Dra. Esther Judith Vidal Córdova
Asesora



UNMSM

Firmado digitalmente por MELENDEZ
DE LA CRUZ Juan Felipe FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 05.06.2026 09:31:00 -05:00

Dr. Juan Felipe Meléndez De La Cruz
Vicedecano Académico



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra. Esther Judit Vidal Córdova en mi condición de asesora acreditada con el Dictamen N° 001-2025-EPTS-FCCSS/UNMSM de la tesis, cuyo título es: **La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro integral de atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, año 2024**, presentado por la bachiller ILLARY STEFANY QUISPE ZAVALETA para optar el título profesional de Licenciada en Trabajo Social.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 20% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y **para su publicación en el repositorio institucional**. Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciada en Trabajo Social correspondiente.

Lima, 03 de junio de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Esther Judit Vidal Córdova

DNI: 08436578

RESUMEN

La presente investigación aborda la relación entre la participación social y la calidad de vida de las personas adultas mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre. En ese sentido, el objetivo general es identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los usuarios adultos mayores que participan en el establecimiento.

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de tipo explicativo, orientado a determinar la influencia de la participación social en la calidad de vida de la población estudiada.

La muestra estuvo conformada por 27 adultos mayores que participan en los talleres de bisutería y manejo de celulares del CIAM. Asimismo, se empleó un muestreo no probabilístico de tipo censal, debido a que no se aplicó un procedimiento de selección aleatoria.

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, utilizando un cuestionario tipo escala de Likert, compuesto por 36 ítems, el cual permitió recoger información sobre la percepción de las participantes respecto a su situación actual.

Finalmente, los resultados evidenciaron la presencia de una relación positiva entre la participación social y la calidad de vida, lo que indica que una mayor participación social influye favorablemente en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Palabras claves: adultos mayores, participación social, calidad de vida, Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, CIAM.

ABSTRACT

This research addresses the relationship between social participation and the quality of life of older adults at the Comprehensive Care Center for Older Adults (CIAM) in the Pueblo Libre district. The general objective is to identify the influence of social participation on the quality of life of the older adult users who participate in the center.

The study employs a quantitative approach, with a non-experimental, explanatory design, aimed at determining the influence of social participation on the quality of life of the studied population.

The sample consisted of 27 older adults who participated in the CIAM's jewelry-making and cell phone use workshops. A non-probability census sampling method was used, as a random selection procedure was not applied.

The data collection technique was a survey, using a Likert-scale questionnaire composed of 36 items, which allowed for the collection of information on the participants' perceptions of their current situation.

Finally, the results demonstrated a positive relationship between social participation and quality of life, indicating that greater social participation favorably influences the quality of life of older adults.

KEYWORDS: older adults, social participation, quality of life, Comprehensive Care Center for Older Adults, CIAM.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su amor y apoyo incondicional a lo largo de toda mi formación académica.

A mis tías y tíos, quienes me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia.

Asimismo, dedico este trabajo a Doki, mi fiel compañero de cuatro patas, quien me acompañó y fue testigo silencioso de cada paso en este camino largo y retador.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre, por abrirme sus puertas y permitir esta investigación. Asimismo, agradezco a los adultos mayores que participaron, brindándome su confianza y colaboración durante el proceso, en especial a los participantes de los talleres de bisutería y manejo de celulares, muchas gracias por la disposición.

De igual manera, expreso mi profundo agradecimiento a mi asesora, la Dra. Esther Vidal, por su guía, paciencia y compromiso, los cuales fueron fundamentales para concretar este trabajo de investigación.

Finalmente, agradezco a la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, por brindarme la oportunidad de formarme académicamente y proporcionarme las herramientas necesarias para mi desarrollo profesional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1. Situación Problemática	11
1.2. Planteamiento del Problema	13
1.2.1 Objetivo general	13
1.2.2 Objetivos específicos.....	13
1.2.3 Pregunta general	13
1.2.4 Preguntas específicas.....	13
1.3. Justificación de la Investigación.....	13
1.4. Viabilidad de la Investigación.	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes.....	17
2.2. Estado del arte	23
2.3. Enfoques teóricos	24
2.4. Marco conceptual	26
2.5. Marco contextual	30
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.1. Tipo de Investigación	32
3.2. Unidad de análisis.....	32
3.3. Tamaño de la muestra.....	32
3.4. Selección de la muestra	32
3.5. Técnica de recolección	32
3.5.1. Cuestionario	32
3.6. Hipótesis	¡Error! Marcador no definido.
3.6.1. Hipótesis General	¡Error! Marcador no definido.
3.6.2. Hipótesis Específicas.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
4.1. Análisis e interpretación de los resultados	37
4.2. Discusión de los resultados.....	75
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS.....	87

I. INDICE DE TABLAS

Tabla 1	¿Te resulta difícil hacer frente a tus gastos mensuales?	37
Tabla 2	¿Te sientes satisfecho con tus ingresos actuales?.....	38
Tabla 3	¿Te es fácil acceder a oportunidades educativas?	40
Tabla 4	¿Te sientes satisfecho con tu logro educativo?.....	41
Tabla 5	¿Te sientes satisfecho con la cantidad de bienes que posees?.....	42
Tabla 6	¿Con qué frecuencia adquieres bienes duraderos?	43
Tabla 7	¿Para la toma de sus decisiones usted analiza la situación antes de actuar?	44
Tabla 8	¿Cree que tiene capacidad para tomar decisiones en su vida?	45
Tabla 9	¿Sientes que en tu entorno familiar se respetan tus decisiones?.....	46
Tabla 10	Cuando tomas una decisión, ¿asumes la responsabilidad de sus resultados?	47
Tabla 11	¿Considera que tiene la capacidad de asumir la responsabilidad de sus decisiones personales?	48
Tabla 12	¿Usas redes sociales para comunicarte?.....	49
Tabla 13	¿Con qué frecuencia utilizas un teléfono móvil para comunicarte?	50
Tabla 14	¿Participas en actividades organizadas por el CIAM?	51
Tabla 15	¿Te sientes seguro/a al caminar por tu barrio?	52
Tabla 16	¿Has experimentado problemas con la delincuencia en tu zona?	53
Tabla 17	¿Con qué frecuencia se relaciona con otras personas (vecinos, amigos, excompañeros de trabajo y de estudios)?	55
Tabla 18	¿Con qué frecuencia te sientes satisfecho con tus relaciones sociales?.....	56
Tabla 19	¿Te sientes cómodo con personas de diferentes culturas y creencias?	57
Tabla 20	¿Le resulta fácil relacionarse con otras personas cuando recién las conoce?	57
Tabla 21	¿Cuán seguido sientes que tus amigos y familiares te apoyan?	58
Tabla 22	¿Te sientes cómodo compartiendo tus pensamientos y sentimientos con otros individuos?	59
Tabla 23	¿Te sientes cómodo con tu situación actual?.....	60
Tabla 24	¿Te sientes seguro de ti mismo?	61
Tabla 25	¿Con qué frecuencia te sientes valorado por tus seres queridos?	62
Tabla 26	¿Te sientes estresado?	63
Tabla 27	¿Puedes manejar situaciones estresantes?.....	64
Tabla 28	¿Puedes realizar tus actividades cotidianas sin dificultad?.....	66
Tabla 29	¿Puedes realizar tus actividades laborales sin dificultad?.....	67
Tabla 30	¿Con qué frecuencia haces ejercicio?	68
Tabla 31	¿Tu alimentación diaria es saludable?.....	69
Tabla 32	¿Evitas el consumo de alimentos procesados y azúcares?	70
Tabla 33	¿Tienes problemas para dormir?.....	71
Tabla 34	¿Tomas descanso durante el día?	72
Tabla 35	¿Has visitado a un médico en el último año?	73
Tabla 36	¿Visitas el centro médico?.....	74

II. INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Dificultad en hacer frente a sus gastos mensuales	38
Figura 2	Satisfacción con los ingresos actuales.....	39
Figura 3	Facilidad para acceder a oportunidades educativas	40
Figura 4	Satisfacción con el logro educativo alcanzado	41
Figura 5	Satisfacción con la cantidad de bienes que posee	42
Figura 6	Frecuencia de adquisición de bienes duraderos	43
Figura 7	Análisis de la situación antes de tomar decisiones	44
Figura 8	Capacidad para tomar decisiones en su vida	45
Figura 9	Respeto a sus decisiones en el entorno familiar	46
Figura 10	Responsabilidad en la toma de decisiones.....	47
Figura 11	Capacidad para asumir responsabilidad de sus decisiones personales	48
Figura 12	Uso de redes sociales para comunicarse.....	49
Figura 13	Frecuencia de uso del teléfono móvil para comunicarse.....	51
Figura 14	Participación en actividades organizadas por el CIAM.....	52
Figura 15	Percepción de seguridad al caminar por el barrio	53
Figura 16	Experiencia de problemas con la delincuencia en su zona	54
Figura 17	Frecuencia de relación con otras personas.....	55
Figura 18	Satisfacción con las relaciones sociales.....	56
Figura 19	Comodidad al interactuar con personas de diferentes culturas y creencias	57
Figura 20	Facilidad para relacionarse con personas nuevas	58
Figura 21	Frecuencia de apoyo de amigos y familiares.....	59
Figura 22	Comodidad para compartir pensamientos y sentimientos con otros.....	60
Figura 23	Comodidad con su situación actual.....	61
Figura 24	Seguridad con sí mismo.....	62
Figura 25	Frecuencia con la que se siente valorado por sus seres queridos	63
Figura 26	Frecuencia con la que se siente estresado.....	64
Figura 27	Capacidad para manejar situaciones estresantes	65
Figura 28	Capacidad para realizar actividades cotidianas sin dificultad	66
Figura 29	Capacidad para realizar actividades laborales sin dificultad.....	67
Figura 30	Frecuencia de realización de ejercicio físico	68
Figura 31	Alimentación diaria saludable	69
Figura 32	Evitación del consumo de alimentos procesados y azúcares.....	70
Figura 33	Presencia de problemas para dormir	71
Figura 34	Descanso durante el día	72
Figura 35	Visita a un médico en el último año	73
Figura 36	Frecuencia de visitas al centro médico	74

INTRODUCCIÓN

El propósito de este estudio fue identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre.

El primer capítulo aborda la situación problemática, el planteamiento del problema y los objetivos de la investigación, así como la justificación y viabilidad del estudio.

En el segundo capítulo se presenta los antecedentes teóricos que sustentan la investigación, el estado del arte, marco conceptual y contextual que orienta el desarrollo del estudio, realizado desde un enfoque cuantitativo.

El tercer capítulo se describe la metodología empleada, detallando el tipo de investigación, la unidad de análisis, tamaño de la muestra y selección de la muestra.

Finalmente, el último capítulo se expone los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento, presentados a través de tablas y figuras, seguidos del análisis e interpretación de los resultados obtenidos. Asimismo, se plantearon las conclusiones y se formularon las recomendaciones correspondientes desde el enfoque del Trabajo Social.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación Problemática

El lema para el Día Internacional de las Personas Mayores de 2025, “La población adulta mayor promueve tanto iniciativas a nivel local como global, orientadas a la satisfacción de sus aspiraciones, bienestar y derechos”, destacando así la contribución activa en la construcción de sociedades más inclusivas. Según las Naciones Unidas (2025) los adultos mayores, lejos de ocupar un rol pasivo, son agentes de cambio, aportando su experiencia y saberes para promover la equidad sanitaria, el bienestar económico, la cohesión comunitaria y la protección de los derechos humanos.

Los espacios adecuados, tanto en su aspecto físico como social, contribuyen a que las personas adultas mayores puedan seguir realizando actividades significativas, inclusive cuando enfrentan limitaciones propias del proceso de envejecimiento. Contar con infraestructuras seguras y accesibles, medios de transporte y zonas peatonales, fomenta su participación y bienestar. Asimismo, al diseñar políticas de salud pública orientadas a la vejez, resulta importante considerar no solo los factores individuales y del entorno que reducen los efectos de la pérdida funcional, sino también aquellos que promueven la recuperación, la adaptación y el desarrollo psicosocial de las personas adultas mayores (Organización Mundial de la Salud, 2025).

Por otra parte, el envejecimiento saludable se concibe como un proceso dinámico y permanente orientado a optimizar las oportunidades que permitan preservar y fortalecer la salud física y mental, así como la autonomía y la calidad de vida a lo largo del curso de vida (Organización Panamericana de la Salud, s. f.). Dicho planteamiento resalta la responsabilidad de las instituciones y de la sociedad en general de generar entornos seguros, accesibles y participativos que permitan a los adultos mayores mantenerse activos, saludables y socialmente integrados, contribuyendo así a un envejecimiento digno y pleno.

Promover la inclusión plena en las personas mayores implica transformar la manera en que se percibe el envejecimiento, reconociéndolas como titulares de derechos, participantes activas en la vida social y agentes con capacidad de transformación. Del mismo modo, resulta esencial generar y difundir información estadística que evidencie y valore sus aportes al desarrollo, garantizando su participación en todos los espacios sociales. En este contexto, las organizaciones de la sociedad civil desempeñan un rol clave al visibilizar no solo las necesidades y demandas de las personas mayores, sino también la diversidad de experiencias

que caracterizan las distintas etapas de la vejez en la región (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2025).

Según el INEI (2025), entre los años 2000 a 2025, la población de 60 años a más aumentó en más de 3 millones. Se espera que esta población continúe en aumento, alcanzando un crecimiento adicional de 4,6 millones entre 2025 a 2050. Esta tendencia evidencia una tasa anual promedio de crecimiento del 2,7%, siendo superior al incremento de los grupos etarios más jóvenes. Según estas proyecciones, esto implicaría que, uno de cuatro habitantes sería del grupo etario de 60 años a más, lo cual reflejaría el crecimiento de la esperanza de vida en los adultos mayores.

Por otro lado, la Defensoría del Pueblo reconoce a las personas adultas mayores como un grupo que requiere especial atención, orientando sus esfuerzos a garantizar la protección y el ejercicio pleno de sus derechos. Para ello, desarrolla acciones centradas en la supervisión de la gestión pública, la promoción y difusión de derechos, el fortalecimiento de capacidades y la articulación entre instituciones. Dichas intervenciones se orientan principalmente en ámbitos como la garantía de una vida digna y libre de violencia, el acceso a sistemas de pensiones, la atención en salud, la participación ciudadana, así como la inclusión en programas sociales y servicios de cuidado (Defensoría del Pueblo, 2024).

Según la Municipalidad de Pueblo Libre (2023), el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) tiene como propósito ofrecer atención integral y diversos servicios dirigidos a los adultos mayores. Este espacio busca fortalecer su bienestar y favorecer una mejor calidad de vida mediante actividades físicas y recreativas, las cuales contribuyen significativamente al envejecimiento activo y saludable. En el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, se implementan diversas actividades físicas y recreativas dirigidas a este grupo etario, cuya combinación resulta fundamental para favorecer un envejecimiento activo y una adecuada calidad de vida.

Es así como el tema de investigación surgió debido a la experiencia que se obtuvo en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre, en donde surgió la iniciativa de investigar la correlación que existe entre la participación social que tienen los adultos mayores en la institución, y como este se relaciona con su calidad de vida.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Objetivos de la Investigación

1.2.1.1 Objetivo general

- Identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

1.2.1.2 Objetivos específicos

- Analizar cómo influye la condición sociodemográfica en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

- Conocer cómo repercute el envejecimiento activo en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

- Identificar cómo determina el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

1.2.2 Preguntas de Investigación

1.2.2.1 Pregunta general

- ¿Cómo influye la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?

1.2.2.2 Preguntas específicas

- ¿Cómo influye la condición sociodemográfica en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?

- ¿Cómo repercute el envejecimiento activo en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?

- ¿Cómo determina el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?

1.3 Justificación de la Investigación.

Para las personas adultas mayores, la interacción social adquiere especial relevancia, ya que contribuye a disminuir factores de riesgo como el aislamiento y la soledad. En esta etapa, la participación en actividades sociales significativas favorece el bienestar psicológico, incrementa la satisfacción con la vida y mejora la calidad de vida; además de contribuir a la reducción de síntomas depresivos. Entre las principales estrategias de intervención se incluyen programas de acompañamiento, grupos comunitarios y de apoyo, capacitación en habilidades sociales, actividades artísticas, servicios recreativos y educativos, e iniciativas de voluntariado.

Los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor son espacios creados por los gobiernos locales en el marco de sus competencias, con el fin de promover la participación social, económica y cultural de las personas adultas mayores. Estos espacios ofrecen servicios y ejecutan programas articulados con entidades públicas y privadas para promover y proteger sus derechos (Poder Judicial, s. f.). Es así que los CIAM representan un avance importante en el reconocimiento de los adultos mayores como ciudadanos activos y con derechos. Estos espacios no solo ofrecen servicios, sino que fomentan la participación social, la integración y la valoración del adulto mayor dentro de la comunidad. Su existencia evidencia el compromiso de los gobiernos locales por impulsar un envejecimiento digno, activo y participativo, donde cada persona adulta mayor tenga la oportunidad de desarrollarse, contribuir y sentirse parte del tejido social.

En relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (Naciones Unidas, s. f.), el presente estudio se relaciona principalmente con el ODS 3: Salud y bienestar, el cual busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar en todas las etapas del ciclo de vida, incluyendo a los adultos mayores. En este sentido, la participación social se relaciona directamente con el empoderamiento, envejecimiento activo y la prevención del aislamiento social. Asimismo, favorece la interacción, el fortalecimiento de redes de apoyo y la integración comunitaria. Todo ello contribuye de manera significativa a la mejora de la calidad de vida, al influir en dimensiones como las relaciones interpersonales, bienestar emocional y físico.

Asimismo, la presente investigación se articula con el ODS 10 Reducción de las desigualdades, ya que las personas adultas mayores constituyen un grupo vulnerable que puede enfrentar exclusión social, limitaciones en su participación dentro de la comunidad y desigualdades en el acceso a espacios de integración social. En este sentido, el estudio analiza

la participación social y la calidad de vida de los adultos mayores usuarios del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, considerando a esta población como unidad de análisis, lo que permite evaluar cómo dicho espacio comunitario contribuye a reducir brechas sociales mediante la inclusión.

También, el estudio se relaciona con el ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles, debido a que promueve la construcción de comunidades inclusivas y participativas donde las personas adultas mayores puedan integrarse activamente en actividades sociales, culturales y recreativas. En este sentido, el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre constituye un espacio comunitario clave que facilita dicha integración, al brindar programas y servicios orientados a promover la participación, sentido de pertenencia, y cohesión social.

En este contexto, el presente estudio es importante para el país porque contribuye a generar evidencia sobre la situación de las personas adultas mayores, un grupo en crecimiento dentro de la población peruana, permitiendo fortalecer políticas públicas orientadas al envejecimiento activo, la inclusión social y la mejora de su calidad de vida. Asimismo, aporta al campo de la Trabajo Social, ya que brinda información relevante para el diseño e implementación de intervenciones sociales que promuevan la participación social, la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores en espacios comunitarios como el CIAM, fortaleciendo así el rol profesional en la atención de poblaciones vulnerables.

Por otro lado, la presente investigación, a nivel metodológico, servirá para guiar a futuras investigaciones en relación a la participación social y calidad de vida de los adultos mayores que asisten a los centros integrales de atención en los gobiernos locales del país, sin embargo, los resultados pueden variar de acuerdo a los factores que se estén analizando en otras investigaciones

Finalmente, en cuanto a la justificación práctica, el presente estudio busca generar aportes concretos que contribuyan a mejorar los mecanismos de intervención social dirigidas a la población de personas adultas mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre. Es así que, los resultados permitirán identificar de qué manera la participación social influye en la calidad de vida de esta población, ofreciendo información útil para fortalecer los programas municipales orientados al envejecimiento activo. Asimismo, este estudio servirá como herramienta de apoyo para los profesionales de la carrera profesional de Trabajo Social, al proporcionar evidencias que faciliten el diseño de actividades

que promuevan la integración, autonomía y sentido de pertenencia de los adultos mayores. De esta manera, se busca que las acciones del CIAM no solo se centren en la atención asistencial, sino también en el desarrollo personal y comunitario de los adultos mayores, contribuyendo así a su bienestar integral y a una sociedad más inclusiva y participativa.

1.4 Viabilidad de la Investigación.

El desarrollo de esta investigación es viable debido a que se cuenta con la autorización del CIAM del distrito de Pueblo Libre, institución que ha mostrado disposición para facilitar el acceso a la información y a los participantes del estudio.

Además, la investigación cuenta con el respaldo metodológico y ético requerido, asegurando la confidencialidad y el respeto hacia las personas adultas mayores involucradas. Del mismo modo, la investigación resulta factible porque se dispone de las competencias necesaria para aplicar instrumentos y analizar los resultados de manera responsable.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Cabe señalar que se han encontrado investigaciones relacionadas con las variables de estudio; sin embargo, no todas abordan de manera conjunta dichas variables ni se desarrollan

en el mismo contexto geográfico, lo que evidencia la pertinencia del presente estudio en el CIAM de Pueblo Libre.

2.1.1 A nivel internacional

Pérez et al. (2022), en una investigación desarrollada en la Universidad Veracruzana, tuvo como propósito principal examinar la relación entre la calidad de vida y la autoeficacia en la realización de actividades de la vida diaria en personas adultas mayores mexicanas, considerando variables sociodemográficas. La investigación se desarrolló con una muestra intencional no probabilística integrada por 102 personas adultas mayores de 60 años, de las cuales 86 eran mujeres y 16 hombres, cuyas edades oscilaban entre los 60 y 95 años. Para la obtención de la información se aplicaron dos instrumentos: el Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQoL-OLD) y la Escala de Autoeficacia para la Realización de Actividades Cotidianas (AeRAC-Breve). Los resultados evidenciaron una relación positiva entre la calidad de vida y las actividades de la vida diaria ($r = .363$, $p < .000$), lo que indica una asociación directa, aunque de baja magnitud, entre la calidad de vida y la autoeficacia en el desempeño de actividades cotidianas.

Yagual y Pozo (2024), realizaron un estudio titulado “Participación social del adulto mayor en el barrio 7 de septiembre”. Universidad Estatal Península de Santa Elena. La investigación tuvo como finalidad identificar los factores que influyen en la participación social de las personas adultas mayores en el barrio 7 de Septiembre. El enfoque aplicado fue el cuantitativo con muestreo probabilístico aleatorio simple, lo que respalda que cada participante tenga la misma posibilidad de ser seleccionado; y como técnica principal de recolección de datos se utilizaron encuestas dirigidas a la población adulta mayor. La población objetivo fueron de 50 adultos mayores del barrio 7 de septiembre, pero aplicando el muestreo, el tamaño de la muestra resultó ser 44 adultos mayores. En cuanto a los instrumentos, se aplicaron principalmente dos encuestas: una dirigida a los adultos mayores y otra a la directiva barrial. Los resultados evidenciaron la existencia de diversos factores interrelacionados que inciden en la participación social de las personas adultas mayores en las actividades comunitarias organizadas.

Vinaccia et al. (2021) desarrollaron una investigación en adultos mayores residentes en la ciudad de Montería, Colombia, con el objetivo de analizar la relación entre la calidad de vida, la resiliencia y los síntomas depresivos. La investigación se desarrolló bajo un diseño no

experimental de corte transversal y con alcance descriptivo correlacional, contando con la muestra de 100 adultos mayores con habilidades básicas de lectoescritura. Para la evaluación de las variables se utilizaron la escala CASP-19 para calidad de vida, el CD-RISC-10 para resiliencia y la escala CES-D para síntomas depresivos. Los hallazgos evidenciaron niveles altos de calidad de vida y resiliencia, así como niveles bajos de depresión, además de una relación positiva entre la resiliencia y las dimensiones de la calidad de vida, y una relación negativa entre la depresión y dichas dimensiones.

Juárez (2021) desarrolló la investigación titulada “Calidad de vida y actividades diarias relacionadas al control glucémico en el adulto mayor con diabetes tipo 2”, en la Universidad Nacional Autónoma de México. El estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de vida y su relación con el control glucémico, así como su vinculación con las actividades de la vida diaria en personas adultas mayores. La investigación se enmarcó en un diseño observacional, analítico, transversal y con enfoque prospectivo, contando con una muestra de 255 adultos mayores. Para la recolección de datos se emplearon el cuestionario WHOQOL-BREF, así como los índices de Índice de Katz y Índice de Barthel, con el fin de evaluar la calidad de vida y el nivel de funcionalidad en relación con el control glucémico. Los resultados evidenciaron una frecuencia de Diabetes Mellitus tipo 2 del 36% en personas mayores de 60 años y del 29% en aquellas mayores de 70 años. Finalmente, el autor señala que la evaluación integral del adulto mayor ha adquirido creciente relevancia en el ámbito investigativo, debido al incremento de la esperanza de vida y el consecuente proceso de envejecimiento poblacional. Este contexto demográfico plantea la necesidad de adecuar los servicios de salud mediante la implementación de políticas orientadas al bienestar integral y a la promoción de una vida digna y con calidad para los adultos mayores.

2.1.2 A nivel nacional

Delgado (2023), en su investigación titulada “Participación social y calidad de vida en el adulto mayor del Centro de Atención Integral Primero de Junio, Chiclayo, 2022”, presentada como tesis de licenciatura en la Universidad Señor de Sipán, tuvo como objetivo determinar la importancia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores de dicha institución. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de nivel explicativo y diseño no experimental. Para la recolección de datos se utilizaron la observación no participante y la entrevista semiestructurada, empleándose como instrumentos el diario de campo y la guía de entrevista. La muestra estuvo conformada por quince adultos mayores, de los cuales seis eran

hombres y nueve mujeres. Los resultados evidenciaron que la participación social tiene un impacto significativo en la calidad de vida del adulto mayor, ya que favorece la creación de redes de apoyo, promueve la actividad constante y contribuye al bienestar físico y mental de los participantes.

Martínez (2024) llevó a cabo una investigación titulada “Calidad de vida percibida en adultos mayores de zonas rurales de Huancavelica”, como parte de su tesis de licenciatura en la Universidad San Ignacio de Loyola. El estudio tuvo como objetivo analizar la percepción de la calidad de vida en personas adultas mayores de zonas rurales del departamento de Huancavelica. El estudio empleó una metodología cualitativa de diseño temático. Se llevaron a cabo ocho entrevistas semiestructuradas a las personas adultas mayores con edades entre los 63 a 82 años. Para el procesamiento y análisis de la información se empleó el software ATLAS.ti 9. Los hallazgos revelaron que la calidad de vida percibida por las personas adultas mayores se encuentra conformada por siete dimensiones fundamentales: capacidades sensoriales, autonomía, actividades pasadas, presentes y futuras, participación social, percepción de la muerte, intimidad y bienestar físico y emocional. En este estudio se concluye que los adultos mayores han obtenido diversos logros a lo largo de su vida, así como también, han presentado diferentes dificultades, siendo estos superados, los participantes consideran sentirse satisfechos con la obtención de dichos logros.

De acuerdo con Valencia (2022), en la investigación titulada “Participación social del adulto mayor de la sociedad de beneficencia de Lambayeque, 2022”, desarrollada como tesis de licenciatura en la Universidad Señor de Sipán, se tuvo como objetivo determinar el nivel de participación social de las personas adultas mayores pertenecientes a dicha organización. El estudio se abordó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo simple, considerando una población de 12 adultos mayores, quienes respondieron un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Los resultados evidenciaron que la participación social de los usuarios adultos mayores no es constante en las actividades programadas, ubicándose en un nivel medio, lo cual corresponde al 58.3% de la población encuestada.

Ríos (2021) en su estudio "Análisis de la calidad de los servicios ofrecidos, la acogida y la participación de los usuarios en el Centro del Adulto Mayor CAM - Essalud en la ciudad de Chimbote durante los años 2015 - 2017" como parte de su tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú. El propósito central de la presente investigación es identificar los factores que podrían influir en la implementación de las acciones desarrolladas en el Centro del Adulto Mayor (CAM), con el fin de analizar si dichas intervenciones responden a las

demandas y expectativas de la población adulta mayor. Asimismo, se busca evaluar si la calidad de los servicios brindados y la percepción de los usuarios respecto a su participación se reflejan en propuestas orientadas a la mejora de la gestión del programa. De igual manera, el estudio pretende examinar factores a nivel personal, organizacional, económico, social y familiar que inciden en la mejora de los servicios ofrecidos por el CAM–Entidad de Servicios de Salud (ESSALUD), así como identificar aquellos elementos que actúan como limitantes y que podrían estar afectando la calidad de las prestaciones brindadas por la institución.

Leitón et al. (2021) realizaron un estudio titulado “Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica”. El estudio se enfocó en analizar la relación entre la capacidad cognitiva y la participación social de la persona adulta mayor con enfermedad crónica. Se empleó un estudio observacional, con una muestra de 1110 personas adultas mayores de 12 provincias del distrito de La Libertad, Perú. El instrumento utilizado fue la evaluación cognitiva Modificada Minimental State Examination (MMSE) y el Instrumento de Participación Social. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre el estado cognitivo, el género y la edad de los participantes ($p < 0.001$). Asimismo, las enfermedades de mayor prevalencia fueron la hipertensión arterial (55,3 %), la artritis (38,1 %) y la diabetes mellitus (16 %). Respecto a la participación social, predominó un nivel regular (62,2 %), seguido de un nivel bueno (19,5 %) y deficiente (18,4 %). Finalmente, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre la participación social y el estado cognitivo. Finalmente, se concluye que la participación social y el estado cognitivo respalda positivamente a la salud del adulto mayor, transmitiéndole un sentido de propósito y oportunidad de relaciones positivas a la vida del adulto mayor.

Díaz (2023) realizó una tesis de licenciatura titulada “Análisis del mecanismo de implementación de los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor y su impacto en el derecho a la participación social de las personas adultas mayores, Arequipa - 2023. Universidad Católica de Santa María. La finalidad de este estudio es determinar si la normativa actual que regula a los CIAM posee un funcionamiento apto que respalde el derecho a la participación social. Se trabajó mediante una metodología cualitativa con enfoque inductivo. El instrumento que se elaboró en este estudio fue el cuestionario hacia 10 CIAM Municipalidades Distritales de la provincia de Arequipa. La investigación concluye que la normativa actual que regula a los CIAM debe modificarse, a fin de hacer partícipe a las personas adultas mayores en el proceso de creación, implementación y funcionamiento de esta institución, con el fin de que las PAM

ya no sean vistos como usuarios pasivos en el servicio, sino como personas activas en su gestión.

Negreiros (2024) realizó una investigación titulada “Calidad de vida de los usuarios del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor de San Luis. Lima, 2022” como parte de su trabajo de licenciatura en la Universidad Señor de Sipán. Como finalidad fue determinar el nivel de la calidad de vida de los usuarios de la institución. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica y con un diseño no experimental, considerando una población de 50 personas adultas mayores pertenecientes al CIAM. La técnica empleada fue la encuesta, utilizándose el instrumento tipo FUMAT, el cual permite obtener datos objetivos relacionados con la calidad de vida de este grupo poblacional. Dicho cuestionario estuvo conformado por 54 ítems con cinco alternativas de respuesta. Asimismo, para el procesamiento de la información se empleó el programa SPSS. Los resultados obtenidos evidencian la necesidad de implementar actividades orientadas a fortalecer la percepción de la calidad de vida en los usuarios que asisten a la institución.

Violeta (2022) llevó a cabo una investigación titulada “Nivel de relación entre la motivación y la participación en actividades de tiempo libre del adulto mayor. Centro Integral del Adulto Mayor. Los Olivos 2021”, tesis de licenciatura en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo fue determinar el nivel de conexión que hay entre la motivación y la participación en actividades de tiempo libre del usuario adulto mayor. Los métodos son de estudio cuantitativo y correlacional; respecto al diseño, este es no experimental, transversal y descriptivo. El muestreo fue no probabilístico, mediante una entrevista remota. Las respuestas fueron ordenadas en Microsoft Excel. Se correlacionaron las variables con la Prueba de Pearson en el programa estadístico informático SPSS 25. El análisis estadístico evidencia que no se presenta una relación significativa entre la motivación intrínseca y la participación; del mismo modo, tampoco se observa una relación elevada entre la motivación extrínseca y la participación de los usuarios adultos mayores del CIAM.

Salazar (2024) realizó un estudio titulado “Calidad de vida en personas usuarios del Centro Integral del Adulto Mayor, Luya 2023” como parte de su tesis de licenciatura. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. El estudio tuvo como finalidad describir la percepción de la calidad de vida de los usuarios del Centro Integral del Adulto Mayor. Para ello, se adoptó una metodología de tipo básica, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 77 usuarios.

La recolección de información se realizó mediante el cuestionario World Health Organization Quality of Life–Old (WHOQOL-OLD), elaborado por la Organización Mundial de la Salud, el cual consta de 24 ítems. Los resultados evidenciaron que el 54,5% de los participantes presenta una percepción de calidad de vida medianamente favorable, tendencia que también se observa en sus distintas dimensiones. En conclusión, la calidad de vida de los usuarios del Centro Integral del Adulto Mayor es percibida, en términos generales, como medianamente buena.

2.2 Estado del arte

En los últimos años, diversas investigaciones han abordado la relación entre la participación social y la calidad de vida en población de adultos mayores. Por ejemplo, Violeta (2022) realizó un estudio en la ciudad de Lima con 30 adultos mayores, encontró que la participación en talleres organizados por el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Los Olivos se relaciona significativamente con la motivación intrínseca para integrarse a las actividades. De manera similar, Ríos (2021), en la ciudad de Chimbote, evidenció que los adultos mayores que participaban en programas municipales presentaban mejores indicadores de bienestar emocional.

Por otro lado, Carranza (2023), en Trujillo, determinó que la participación social influye positivamente en un envejecimiento exitoso, favoreciendo la calidad de vida. Asimismo, resaltó que la motivación intrínseca influye de manera positiva en la participación activa, ya que se evidencia que los adultos mayores buscan en esa actividad su autorrealización y sentido de pertenencia por los talleres que se realizan en el Centro al Adulto Mayor. En contraste, Tito (2020), en Lima Metropolitana, concluyó que la participación en un Centro Integral del Adulto Mayor está influenciada por distintos factores, como: edad, género, estado civil, nivel económico y experiencias personales.

Asimismo, se evidencia que la participación social de las personas adultas mayores no depende únicamente de la motivación individual, sino también de factores estructurales y organizacionales. Por un lado, Yagual y Pozo (2024) identifican que existen diversos factores interrelacionados dentro de la comunidad que influyen en el nivel de participación de las personas adultas mayores en actividades sociales, lo que evidencia que el entorno comunitario cumple un papel importante en la promoción de estas dinámicas participativas. Por otro lado, Díaz (2023) analiza la participación social desde una perspectiva institucional, señalando que el funcionamiento y la normativa de los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) pueden incidir directamente en la forma en que las personas mayores se integran a estos espacios. En este sentido, ambas investigaciones coinciden en reconocer la importancia

que tienen las condiciones adecuadas que fomenten la participación social activa del adulto mayor, aunque difieren en su enfoque, ya que uno prioriza los factores comunitarios y el otro las condiciones institucionales que regulan estos espacios de participación social de las personas adultas mayores.

Asimismo, se logra evidenciar la necesidad de continuar investigando la relación entre la participación social y calidad de vida en contextos específicos, considerando dimensiones como las sociodemográficas, empoderamiento, envejecimiento activo, relaciones interpersonales, bienestar emocional y bienestar físico; que puedan influir en los resultados, ampliando así el análisis hacia dimensiones poco exploradas para el tema de estudio, y contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento científico en este campo.

Por otro lado, las investigaciones revisadas para el presente estudio, permiten señalar que la calidad de vida del adulto mayor que asiste al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, se encuentra estrechamente relacionada con factores sociales, emocionales y contextuales, entre los cuales destaca la participación en actividades comunitarias. Sin embargo, también se observa que la participación social no depende únicamente de la motivación individual, sino de condiciones institucionales, oportunidades de interacción y características sociodemográficas de la población adulta mayor.

Finalmente, se evidencia que gran parte de los estudios se han centrado en describir los niveles de participación social o calidad de vida, por lo que aún resulta necesario profundizar en la relación existente entre ambas variables en contextos específicos como los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor.

2.3 Enfoques teóricos

La presente investigación se sustenta en la gerontología social, la teoría de la actividad y el enfoque del envejecimiento activo, los cuales permiten comprender a las personas adultas mayores como sujetos activos capaces de participar e integrarse dentro de su entorno social. Desde esta perspectiva, la participación social constituye un elemento fundamental para promover el bienestar, la autonomía y la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. Asimismo, estos enfoques permiten analizar la importancia de los espacios comunitarios, como el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, en el fortalecimiento de la integración social y el envejecimiento activo de las personas adultas mayores.

2.3.1 Gerontología social

En el contexto latinoamericano, el acelerado envejecimiento poblacional ha generado nuevos desafíos sociales, lo que ha impulsado el desarrollo de la gerontología social como un enfoque clave para promover la inclusión, la participación activa y la mejora de la calidad de vida de este grupo etario (UNICEPES, 2023). En este sentido, la gerontología social resulta pertinente para el presente estudio, ya que permite analizar la participación social de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre como un factor fundamental para su bienestar y calidad de vida, desde una mirada coherente con los principios del Trabajo Social. Asimismo, esta disciplina se encarga de estudiar el envejecimiento y la vejez desde una perspectiva integral, considerando sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales.

Además, la Gerontología social analiza la influencia de los factores socioculturales y ambientales en dicho proceso. De igual manera, examina las consecuencias sociales que se derivan del envejecimiento en la vida de las personas. Esta disciplina también se orienta a comprender las diversas necesidades que surgen en esta etapa.

2.3.2 Teoría de la actividad

La teoría de la actividad plantea que el proceso de envejecimiento puede resultar más satisfactorio cuando las personas mayores mantienen una participación activa en diversas actividades sociales y recreativas. En este sentido, Maddox (1963, como se citó en Esteban Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres, 2014) evidenció que la satisfacción personal se relaciona directamente con el nivel de actividad, señalando que un mayor involucramiento en la edad adulta predice una moral más alta en la vejez y un mejor afrontamiento del proceso de envejecimiento.

Desde la teoría de la actividad, la participación social se comprende como un elemento central para un envejecimiento satisfactorio. En el marco de la presente investigación, esta teoría respalda que la participación de las personas adultas mayores en las actividades impulsadas por el CIAM de Pueblo Libre contribuye a su bienestar emocional, refuerza su autoestima e incide favorablemente en su calidad de vida.

2.3.3 Enfoque envejecimiento activo

Las personas mayores que gozan de buena salud y mantienen su independencia juegan un papel activo en el bienestar de sus familias y comunidades. Por ello, es erróneo asumir que son simplemente receptoras pasivas de atención social o sanitaria. No obstante, el aumento

acelerado de este grupo etario en contextos socioeconómicos desafiantes requiere intervenciones eficaces y a tiempo, con el fin de fortalecer su aporte al desarrollo social y evitar una posible sobrecarga para los sistemas de salud y seguridad social en América. El envejecimiento saludable se entiende como un proceso constante que busca maximizar las oportunidades para conservar y mejorar la salud física, mental, la autonomía y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital (Organización Panamericana de la Salud, 2021). Siendo así que, el envejecimiento activo respalda la importancia de promover la participación social como un medio para fortalecer la autonomía, la salud y la calidad de vida de los adultos mayores. En la experiencia del CIAM de Pueblo Libre, este enfoque permite comprender la participación social como un proceso que potencia el rol activo de los adultos mayores dentro de su comunidad.

2.4 Marco conceptual

2.4.1 Participación social

La participación social abarca la implicación activa de las personas en dinámicas que suponen contacto e intercambio con otros, siendo un aspecto directamente relacionado con el bienestar, entendido como el sentirse bien y desenvolverse adecuadamente (Baeriswyl y Oris, 2023, como se citó en Ontaneda, 2025). De igual manera, Gallardo et al. (2016) sostienen que la participación social constituye un recurso psicosocial que favorece el bienestar integral de las personas a lo largo de su ciclo de vida. En la etapa de la vejez, sus beneficios son especialmente relevantes, ya que contribuye a prevenir el aislamiento social, fortalece las redes de apoyo y brinda espacios de reconocimiento e integración, permitiendo que las personas adultas mayores asuman roles activos y desarrollen un sentido de pertenencia. Además, la participación social desempeña una función protectora frente a situaciones de estrés, favoreciendo su bienestar general.

Finalmente, la participación social constituye un proceso complejo influenciado por diversos factores que condicionan el nivel de involucramiento de los adultos mayores en actividades de la comunidad. En ese sentido, para el desarrollo de la presente investigación se consideraron como dimensiones de la variable participación social a la condición sociodemográfica, el empoderamiento y el envejecimiento activo, los cuales permiten comprender de manera integral la participación de los adultos mayores.

2.4.2 Calidad de vida

La calidad de vida se entiende como la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida, en relación con el contexto cultural y el sistema de valores en el que

se desenvuelve, así como en función de sus objetivos, expectativas y preocupaciones. La calidad de vida es entendida como un constructo multidimensional cuya configuración depende de diversos factores interrelacionados, entre ellos la salud física, las condiciones fisiológicas, el grado de independencia, las relaciones sociales y la interacción de la persona con el entorno que la rodea (Organización Mundial de la Salud, 2002, como se citó en Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2021). Asimismo, la calidad de vida se alcanza cuando una persona logra satisfacer sus necesidades personales y también dispone de oportunidades para desarrollarse en diferentes ámbitos de la vida. Este concepto incluye componentes subjetivos y objetivos que pueden ser evaluados, y actualmente se comprende desde un enfoque multidimensional que aborda a ocho dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos (Schalock y Verdugo, 2002, 2012, como se citó en Verdugo y Schalock, 2013).

Asimismo, para el desarrollo de la presente investigación se consideran como dimensiones de la calidad de vida las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y el bienestar físico, las cuales permitirán comprender mejor sobre los distintos aspectos relacionados con la percepción y las condiciones de vida de las personas adultas mayores.

2.4.3 Condición sociodemográfica

En este marco, Pérez (2015, como se citó en Cedeño et al., 2019), señalan que el análisis sociodemográfico considera variables como el sexo, la edad, la posición dentro de la familia y el nivel educativo, entre otros factores relevantes para la caracterización social de las personas. Asimismo, se definen lo sociodemográfico como el conjunto de características sociológicas y demográficas que permiten describir a un grupo poblacional.

Por otro lado, los factores sociodemográficos se refieren a aquellas características propias de una población que pueden generar variaciones en determinados contextos sociales. Entre estos factores se incluyen variables como la edad, el sexo, el estado civil y la ocupación, las cuales inciden significativamente en los patrones demográficos de la población a la que pertenecen las personas. El análisis de estos elementos permite comprender diversas dinámicas humanas en ámbitos sociales, laborales o educativos, ya que contribuye a la elaboración de diagnósticos que facilitan la identificación de problemáticas demográficas y sociales. Es así que, los factores sociodemográficos influyen de manera importante en la vida de las personas, más aún en la población adulta mayor, ya que pueden incidir en distintos escenarios de su vida

cotidiana, como la participación social. Por ende, se entiende como un proceso de interacción mediante el cual los individuos se involucran de manera activa y comprometida en actividades compartidas que perciben como beneficiosas para su bienestar. Asimismo, la participación implica necesariamente la relación entre personas y grupos, puesto que al participar en una actividad se establecen lazos con otros individuos que también forman parte de dicha actividad (Vilchez, 2019).

2.4.4 Empoderamiento

El empoderamiento constituye un factor clave para el fortalecimiento del bienestar y la calidad de vida en la vejez. No obstante, diversos factores pueden favorecer procesos de pérdida de poder, limitando la capacidad de las personas adultas mayores para tomar decisiones y afrontar situaciones problemáticas que les conciernen (Iacub & Arias, 2010). Asimismo, Freire (2021, como se citó en Mc Kay et al., 2024) destaca que el empoderamiento resulta esencial para impulsar la transformación social, dado que brinda a las personas herramientas para enfrentar la exclusión a través del desarrollo de una conciencia crítica sobre su entorno. Bajo este enfoque, el empoderamiento no se limita al ámbito individual, sino que también se manifiesta de manera colectiva, al fortalecer la capacidad de los grupos para organizarse, movilizarse y reclamar cambios que g a la comunidad.

2.4.5 Envejecimiento activo

Ontaneda (2025) señala que el envejecimiento activo se ha consolidado como un modelo orientado a promover un envejecimiento saludable, centrado en la funcionalidad y en el cuidado de la salud de las personas mayores. Este enfoque considera de manera integral las diferentes necesidades que surgen en esta etapa de la vida, permitiendo afrontar de forma más adecuada los retos asociados al proceso de envejecimiento. En este sentido, el envejecimiento activo se reconoce como una de las principales estrategias políticas para responder al fenómeno del envejecimiento poblacional (González y Sepúlveda, 2020).

2.4.6 Bienestar emocional

El bienestar emocional está vinculado con el manejo y expresión de las emociones, las cuales llegan a influir en el comportamiento y la forma en que las personas se relacionan con su entorno. Asimismo, las emociones cumplen una función importante al permitir que los individuos respondan de manera rápida ante las situaciones y acontecimientos que se presentan en su vida cotidiana (Hernández et al., 2021). Por otro lado, el bienestar emocional adquiere

características particulares en los adultos mayores, ya que durante este periodo la vivencia de las emociones puede modificarse debido a diversos factores que influyen en la percepción de bienestar. Entre estos factores se encuentran aquellos de carácter interno, como los valores, el temperamento, la cultura, la crianza y las experiencias de vida, así como elementos relacionados con la interacción del individuo con su entorno, los cuales pueden favorecer la sensación de armonía emocional.

2.4.7 Bienestar físico

En este apartado, Quinatoa y Chasillacta (2018), manifestaron en su estudio que el bienestar físico se vincula con el grado de autonomía funcional que posee una persona adulta mayor para realizar las actividades de su vida cotidiana. En este sentido, para favorecer mayores niveles de funcionalidad en los adultos mayores, resulta necesario identificar de manera temprana posibles situaciones de riesgo, a fin de implementar estrategias que contribuyan a mejorar su condición y preservar su capacidad de desenvolvimiento en su vida diaria.

2.4.8 Relaciones interpersonales

Según López (2024) las relaciones interpersonales comprenden aspectos como la calidad de la comunicación en su entorno, el liderazgo y la motivación, los cuales resultan muy relevantes durante el proceso de envejecimiento, ya que favorecen una mayor participación de la persona en los distintos contextos de su vida.

2.4.9 Persona adulto mayor

Las personas consideradas adultas mayores son aquellas que tienen 60 años o más, conforme a la legislación peruana vigente. Las personas adultas mayores se enfrentan a diversas condiciones de vulnerabilidad que pueden limitar el ejercicio pleno de sus derechos fundamentales, entre ellos el derecho a la vida, la salud, la integridad, la dignidad, la igualdad y la seguridad social. Entre los principales factores que incrementan esta situación se encuentran la pobreza, el maltrato, la violencia, el abandono y los distintos niveles de dependencia. Asimismo, la discriminación por motivos de edad constituye una barrera que restringe sus oportunidades de participación e inclusión en la sociedad (Defensoría del Pueblo Perú, 2025).

2.4.10 Centro Integral de Atención al Adulto Mayor

Los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) constituyen espacios implementados por los gobiernos locales en el ejercicio de sus competencias, orientados a promover la participación y la inclusión social, económica y cultural de las personas adultas mayores. Estos centros brindan diversos servicios y articulan programas y proyectos en coordinación con entidades públicas y privadas, con el propósito de garantizar y salvaguardar los derechos de esta población, conforme a lo dispuesto en la Ley N.º 30490 (Diario Oficial El Peruano, 2021).

2.5 Marco contextual

El distrito de Pueblo Libre se localiza en la zona centro-oeste de la ciudad de Lima, cuenta con una superficie aproximada de 4.77 km² y se sitúa a 96 msnm. Si bien no posee acceso directo al litoral, se encuentra a una distancia cercana de 5 km de las playas. Asimismo, el 27 de abril de 2015, mediante la Ordenanza N.º 438-MPL, se dispuso la creación del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en dicho distrito, cuya finalidad principal es ofrecer servicios y atención integral a la población adulta mayor. Este centro fue concebido con el propósito de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores, promoviendo su bienestar físico, emocional y social.

La institución brinda variedad de talleres para los usuarios adultos mayores que asisten al centro de atención, entre ellos son: Educación física, aeróbicos, tai chi, marinera, danza folklora, baile moderno, gimnasia, tango, yoga, juegos mentales, gimnasia mental, charlas psicología, inglés, cocina y pastelería, cocina oriental, teatro, arte y pintura, manualidades, bisutería, tejido a crochet, terapia física individual y grupal, nutrición y Tai Chi.

Respecto a la participación social de los adultos mayores que asisten al centro integral de atención, en el distrito de Pueblo Libre, se ve reflejada en la variedad de talleres y servicios que ofrecen a los usuarios. Es así que dichos servicios, son en su mayoría, solicitados por los mismos participantes.

En cuanto a la seguridad ciudadana, el distrito de Pueblo Libre junto a los distritos de Miraflores, Jesús María, Barranco, Surco, Pueblo Libre, San Miguel y Surquillo, se caracterizan por presentar menores índices de percepción de inseguridad. Lo cual influye significativamente en la calidad de vida de las personas adultas mayores que residen en este distrito limeño.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

La presente investigación aborda un enfoque cuantitativo, de tipo explicativo y de diseño no experimental.

3.2 Unidad de análisis

La unidad de análisis de la presente investigación está constituida por las personas adultas mayores que participan en los talleres del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor.

3.3 Tamaño de la muestra

La población objeto de este estudio está conformada por 27 adultos mayores que participan en los talleres del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre, distribuidos de la siguiente manera: bisutería (12) y manejo de celulares (15).

Para el desarrollo de la presente investigación, se considerarán únicamente los talleres mencionados, debido a criterios de accesibilidad y a la disposición de los participantes para responder las encuestas.

3.4 Selección de la muestra

La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal, considerando a la totalidad de los adultos mayores que conforman la población de estudio, sin aplicar un procedimiento de selección aleatoria. Considerando criterio de inclusión (adultos mayores que participan en los talleres) exclusión (menores de 60 años).

3.5 Técnica de recolección

3.5.1 Cuestionario

Para el presente estudio, se utilizó como técnica de recolección a la encuesta; asimismo, como instrumento se aplicó el cuestionario con escala de Likert. En ese sentido, la escala de Likert es una herramienta empleada en la investigación para medir y recopilar datos cuantitativos. Se caracteriza por ser una escala aditiva que corresponde al nivel de medición ordinal y está conformada por un conjunto de ítems, ante los cuales se solicita al participante que exprese su grado de reacción (Maldonado, 2007). Asimismo, el cuestionario para la presente investigación, fue estructurado considerando tres dimensiones relacionadas con la participación social de las personas adultas mayores: condiciones sociodemográficas,

empoderamiento y envejecimiento activo, las cuales permitieron analizar diferentes aspectos que influyen en su nivel de participación dentro de la comunidad. Por otro lado, para la variable calidad de vida, se ha considerado las siguientes dimensiones: relaciones interpersonales, bienestar emocional y bienestar físico.

3.6 Hipótesis

3.6.1 Hipótesis General

- La participación social influye en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

3.6.2 Hipótesis Específicas

- La condición sociodemográfica influye en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.
- El envejecimiento activo repercute en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.
- El empoderamiento determina la calidad de vida de los adultos mayores del en la participación social de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

Matriz de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Nivel de medición	Dimensiones	Indicador	Procedimiento y pregunta	Escala valorativa	Instrumento
V1: Participación social	La participación social es considerada como un factor protector para la salud mental y física de los adultos mayores, la cual ha sido asociada a disminuciones de la discapacidad, comorbilidades y mortalidad. Por esta razón, se sugiere que debe ser evaluada en la práctica clínica.	La participación social será medida en términos de condición sociodemográfica, empoderamiento, envejecimiento activo en el contexto de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024	Las dimensiones de la adaptación familiar serán medidas en una escala de tipo Likert de 1 a 5, donde 1 indica un nivel bajo y 5 un nivel alto de participación social.	Condición sociodemográfica	Equipamiento del hogar Integrantes del hogar Ingresos familiares Tenencia de la vivienda Actividad principal Nivel de educación	¿Qué bienes materiales (muebles e inmuebles) posee su familia y usted? ¿Quiénes más viven en su hogar? ¿A cuánto es la suma de los ingresos que percibe su hogar? ¿Quién es el titular de la vivienda en donde usted vive? ¿Cuál fue la actividad principal al cual se ha dedicado a lo largo de su vida? ¿Cuál es el nivel de educación que usted ha logrado alcanzar?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
				Empoderamiento	Juicio Voluntad Autonomía Asumir responsabilidad de decisiones tomadas	¿Para la toma de sus decisiones usted analiza la situación antes de actuar? ¿Cree que tiene capacidad para tomar decisiones de su vida? ¿Con qué frecuencia asume la responsabilidad de la toma de sus decisiones?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	

				Envejecimiento activo	Participación Salud Seguridad	¿Con qué frecuencia usted participa de los talleres que ofrece la institución? ¿Te sientes bien de salud? ¿Consideras estar cómoda con la seguridad de tu entorno?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	
V2: Calidad de vida	La calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud – enfermedad ya sea en forma individual y social.	La calidad de vida será medida en términos de relaciones interpersonales, bienestar emocional y bienestar físico en el contexto de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, año 2024.	Las dimensiones de la calidad de vida serán medidas en una escala de tipo Likert de 1 a 5, donde 1 indica un nivel bajo y 5 un nivel alto de calidad de vida.	Relaciones interpersonales	Interacción Valores sociales Confianza entre los otros individuos	¿Con qué frecuencia se relaciona con otras personas? ¿Le resulta fácil relacionarse con otras personas cuando recién las conoce?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
				Bienestar emocional	Felicidad y satisfacción Autoestima y confianza Manejo del estrés y ansiedad	¿Te sientes bien emocionalmente? ¿Usted cree que tiene estabilidad emocional?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	
				Bienestar físico	Capacidad para llevar a cabo actividades diarias Seguridad alimentaria	¿Con qué frecuencia hace ejercicio? ¿Puedes realizar tus actividades diarias sin dificultad? ¿Tu alimentación diaria es saludable?	-Nunca -Casi Nunca -A veces -Casi siempre -Siempre	

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la encuesta realizada con el propósito de identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre, durante el año 2024.

Para ello se a considerado, las variables, las dimensiones e indicadores que comprende la investigación.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

En este apartado, se exponen los resultados correspondientes a la variable participación social, la cual comprende las dimensiones de condición sociodemográfica, empoderamiento y envejecimiento activo.

CONDICIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

En relación con la dimensión de condición sociodemográfica, se presentan los resultados de los indicadores referidos al nivel de ingresos, grado de instrucción y tenencia de bienes de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre, durante el año 2024.

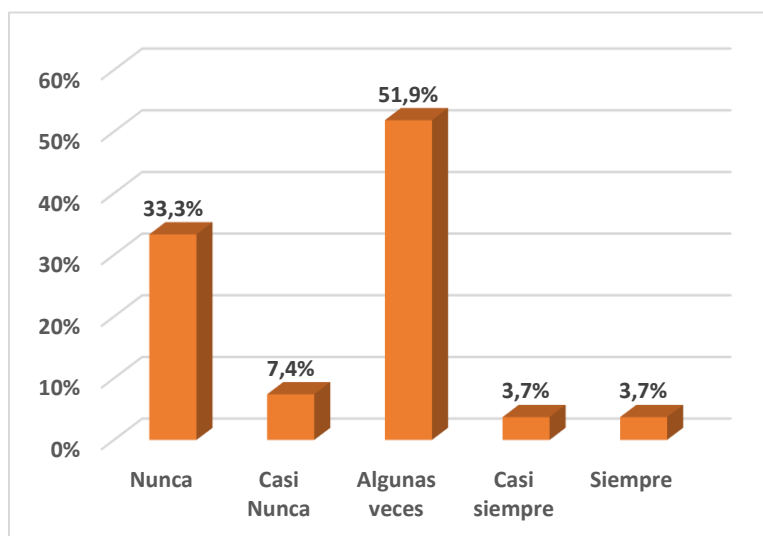
Tabla 1

¿Te resulta difícil hacer frente a tus gastos mensuales?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	33.3%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	14	51.9%
Casi siempre	1	3.7%
Siempre	1	3.7%
Total	27	100.0%

Figura 1

Dificultad en hacer frente a sus gastos mensuales



En la Tabla 1 y la Figura 1 se presentan los resultados del indicador “nivel de ingresos”, perteneciente a la dimensión Condición Sociodemográfica. Siendo así que, del total de 27 personas adultas mayores encuestadas, el 51.9% señala que “algunas veces” les resulta difícil cubrir sus gastos mensuales, seguido por un 33.3% que indica “nunca”, un 7.4% que manifiesta “casi nunca”, y un 3.7% en cada una de las categorías “casi siempre” y “siempre”. Estos resultados evidencian que más del 51.9% de los adultos mayores experimentan dificultades eventuales para cubrir sus necesidades mensuales, lo cual podría estar relacionado a las condiciones económicas propias de este grupo etario.

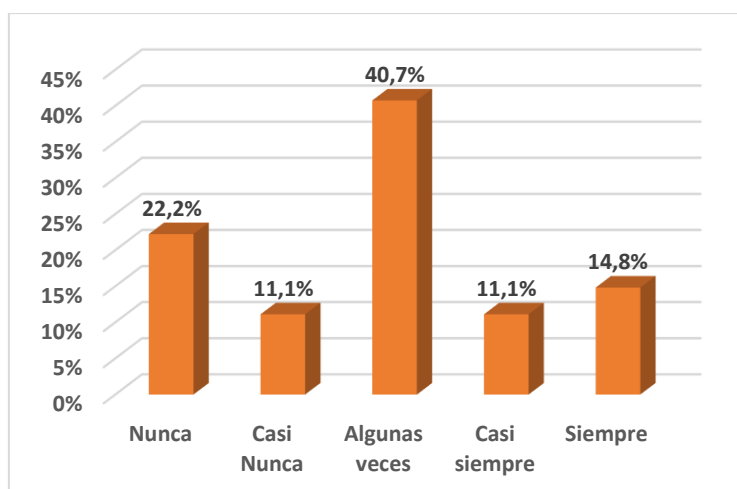
Tabla 2

¿Te sientes satisfecho con tus ingresos actuales?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	22.2%
Casi nunca	3	11.1%
Algunas veces	11	40.7%
Casi siempre	3	11.1%
Siempre	4	14.8%
Total	27	100.0%

Figura 2

Satisfacción con los ingresos actuales



En la Tabla 2 y la Figura 2 se presentan los resultados relacionados con el nivel de satisfacción de los adultos mayores respecto a sus ingresos actuales. Del total de participantes, el 40.7% indica que “algunas veces” se sienten satisfechos con los ingresos que perciben, seguido de un 22.2% que manifiesta “nunca”. Asimismo, el 14.8% señala que “siempre” se sienten satisfechos, mientras que un 11.1% en cada una de las categorías “casi nunca” y “casi siempre” afirma sentir satisfacción. Estos resultados evidencian que una proporción importante de los usuarios adultos mayores llegan a experimentar satisfacción ocasional respecto a sus ingresos, aunque también se observa que un porcentaje considerable manifiesta niveles bajos o inexistentes de satisfacción, lo que podría reflejar percepciones de insuficiencia en los recursos que perciben.

En el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor de Pueblo Libre se ofrece, entre sus diversas actividades, el taller de bisutería dirigido a las usuarias inscritas en el taller. En este espacio participan activamente 12 adultas mayores, quienes asisten a las sesiones programadas los días martes y jueves en el horario de 2:30 p. m. a 4:30 p. m. Las clases son impartidas por una docente facilitadora designada por la institución; para muchas de las participantes, este taller no solo representa una actividad recreativa, sino también una alternativa para obtener ingresos complementarios mediante la elaboración y comercialización de los productos que realizan. Asimismo, las piezas elaboradas (pulseras, collares, aretes, etc.) llegan a ser vendidas a familiares, amigos o vecinos. De igual manera, existe la posibilidad de ofrecer estos productos en ferias organizadas por la Municipalidad de Pueblo Libre en diversos parques del distrito, lo que permite a las usuarias difundir su trabajo y generar recursos económicos adicionales.

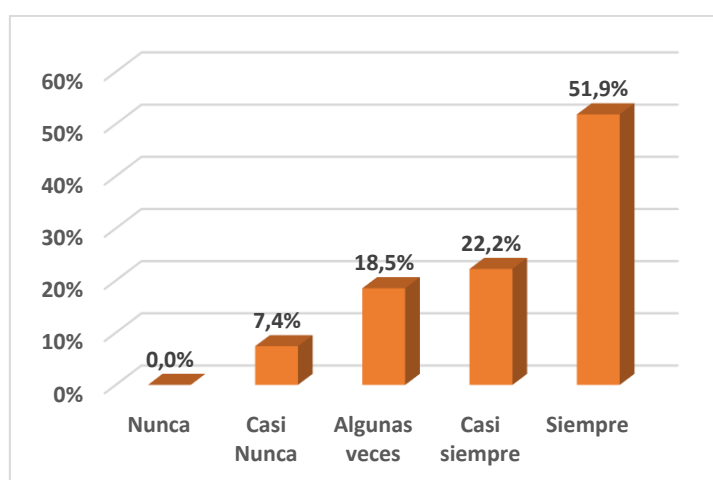
Tabla 3

¿Te es fácil acceder a oportunidades educativas?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	5	18.5%
Casi siempre	6	22.2%
Siempre	14	51.9%
Total	27	100.0%

Figura 3

Facilidad para acceder a oportunidades educativas



En la Tabla 3 y la Figura 3 se presentan los resultados relacionados con el nivel de educación de los adultos mayores respecto a la facilidad para acceder a oportunidades educativas. Del total de participantes, el 51.9% indica que “siempre” le resulta fácil, seguido de un 22.2% que manifiesta “casi siempre”. Asimismo, el 18.5% señala que “algunas veces”, mientras que un 7.4% afirma que “casi nunca” le resulta fácil acceder a nuevas oportunidades educativas. Estos resultados evidencian que, en su mayoría, los adultos mayores perciben facilidad para acceder a oportunidades educativas, lo cual podría estar relacionado con la disponibilidad de programas o espacios de aprendizaje dirigidos a este grupo etario. No obstante, también se puede observar que una menor proporción experimenta dificultades para acceder a dichas oportunidades.

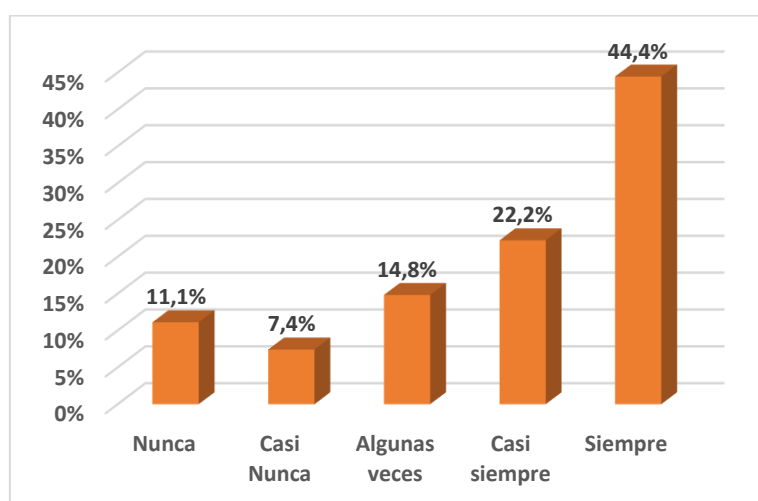
Tabla 4

¿Te sientes satisfecho con tu logro educativo?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	11.1%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	4	14.8%
Casi siempre	6	22.2%
Siempre	12	44.4%
Total	27	100.0%

Figura 4

Satisfacción con el logro educativo alcanzado



En la Tabla 4 y la Figura 4 se presentan los resultados del nivel de satisfacción con el logro educativo alcanzado. Se observa que el 44.4% de los adultos mayores indica “siempre” sentirse satisfecho con su logro educativo, seguido de un 22.2% que señala “casi siempre”. Asimismo, el 14.8% manifiesta que esta satisfacción se presenta “algunas veces”, un 7.4% indica “casi nunca” y el 11.1% afirma “nunca” sentirse satisfecho. Estos resultados evidencian que su mayoría de los participantes experimentan satisfacción con el nivel educativo que alcanzó a lo largo de su vida.

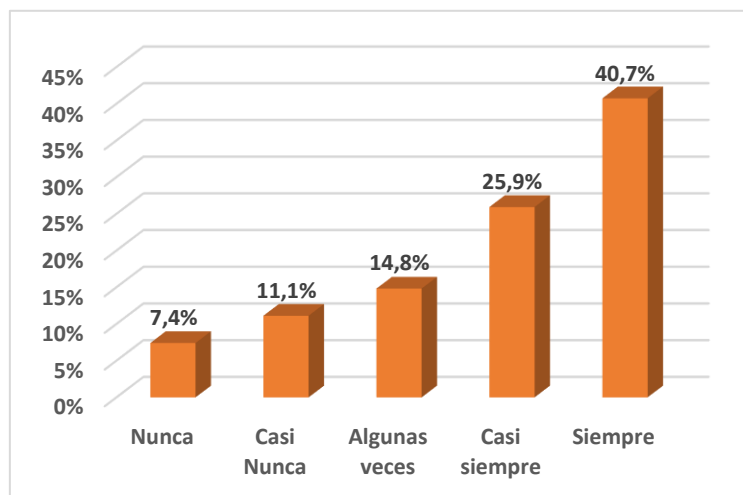
Tabla 5

¿Te sientes satisfecho con la cantidad de bienes que posees?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	7.4%
Casi nunca	3	11.1%
Algunas veces	4	14.8%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	11	40.7%
Total	27	100.0%

Figura 5

Satisfacción con la cantidad de bienes que posee



En la Tabla 5 y la Figura 5 se presentan los resultados relacionados con la satisfacción respecto a la propiedad de bienes. Se observa que el 40.7% de los adultos mayores indica “siempre” sentirse satisfecho, seguido de un 25.9% que señala “casi siempre”. Asimismo, el 14.8% manifiesta “algunas veces”, mientras que el 11.1% indica “casi nunca” y el 7.4% expresa sentirse satisfecho “nunca”. Estos resultados evidencian que predomina un nivel favorable de satisfacción respecto a la propiedad de bienes, ya que más de la mitad de los participantes manifiesta sentirse satisfecho de manera frecuente con los bienes que posee actualmente. No obstante, un grupo menor señala experimentar niveles bajos de satisfacción.

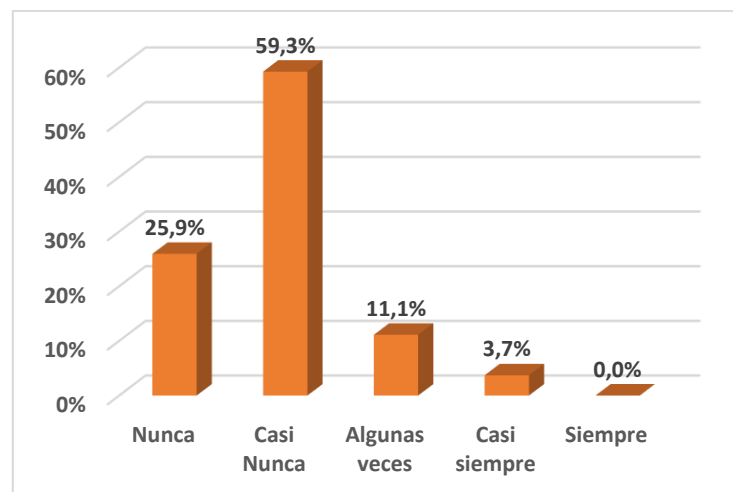
Tabla 6

¿Con qué frecuencia adquieres bienes duraderos?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	25.9%
Casi nunca	16	59.3%
Algunas veces	3	11.1%
Casi siempre	1	3.7%
Siempre	0	0.0%
Total	27	100.0%

Figura 6

Frecuencia de adquisición de bienes duraderos



En la Tabla 6 y la Figura 6 se presentan los resultados sobre la frecuencia con la que los adultos mayores adquieren bienes duraderos. Los datos muestran que el 59.3% indica que “casi nunca” realiza este tipo de compras, mientras que un 25.9% señala que “nunca” lo hace, seguido de un 11.1% quienes manifestaron que esto ocurre “algunas veces”. En contraste, un 3.7% de adultos mayores marcaron “casi siempre”. Es así que, estos resultados evidencian que la mayoría de los participantes (59.3%) casi nunca adquiere bienes duraderos, esta situación podría estar asociada a factores económicos o a la menor necesidad de adquirir nuevos bienes en esta etapa de vida.

EMPODERAMIENTO

En este apartado, se presentan los resultados correspondientes a la dimensión empoderamiento, la cual comprende como indicadores el juicio para la toma de decisiones, la autonomía en la toma de decisiones y la responsabilidad para asumir dichas decisiones.

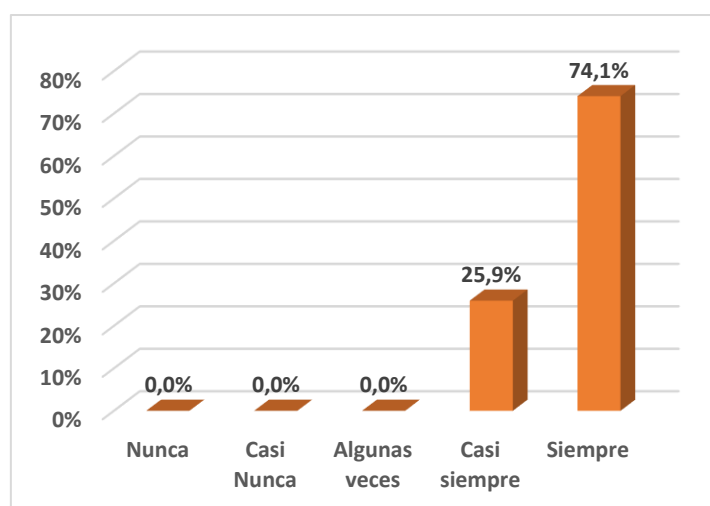
Tabla 7

¿Para la toma de sus decisiones usted analiza la situación antes de actuar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	0	0.0%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	20	74.1%
Total	27	100.0%

Figura 7

Análisis de la situación antes de tomar decisiones



En la Tabla 7 y la Figura 7 se presentan los resultados correspondientes al indicador juicio para la toma de decisiones. Los datos evidencian que ningún participante indica que “nunca”, “casi nunca” y “algunas veces” analiza la situación antes de actuar. En contraste, el 25.9% señala que lo hace “casi siempre”, mientras que el 74.1% indica que lo realiza “siempre”. Es así que, los resultados nos muestran que la mayoría de los adultos mayores

(74.1%) acostumbra a analizar una situación antes de reaccionar, lo que refleja un adecuado nivel de juicio para la toma de decisiones.

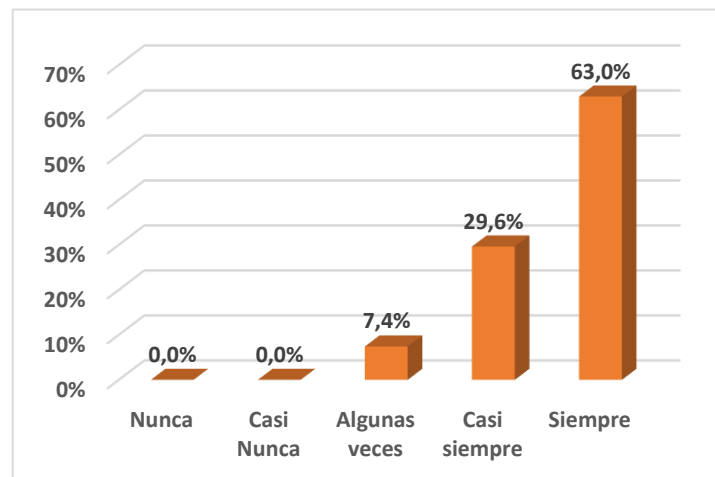
Tabla 8

¿Cree que tiene capacidad para tomar decisiones en su vida?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	2	7.4%
Casi siempre	8	29.6%
Siempre	17	63.0%
Total	27	100.0%

Figura 8

Capacidad para tomar decisiones en su vida



En la Tabla 8 y la Figura 8 se presentan los resultados correspondientes al indicador de autonomía para la toma de decisiones. Se observa que el 63% de adultos mayores indican “siempre” tener la capacidad de tomar decisiones en su vida. Asimismo, el 29.6% señala que esto ocurre “casi siempre”, seguido por un 7.4% que manifiesta “algunas veces”. Los resultados evidencian que la mayoría de los adultos mayores (63%) consideran que tiene la capacidad para tomar decisiones por sus propios medios, sin la intervención o influencia de otras personas, lo cual refuerza la sensación de autonomía en la toma de decisiones de la vida cotidiana.

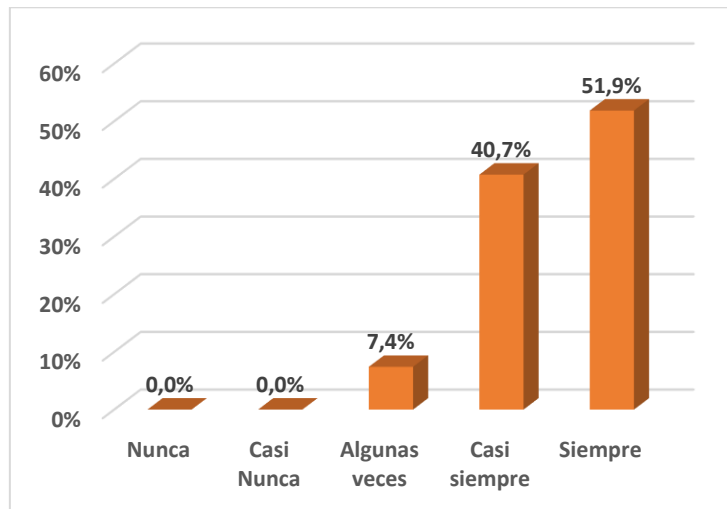
Tabla 9

¿Sientes que en tu entorno familiar se respetan tus decisiones?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	2	7.4%
Casi siempre	11	40.7%
Siempre	14	51.9%
Total	27	100.0%

Figura 9

Respeto a sus decisiones en el entorno familiar



En la Tabla 9 y la Figura 9 se presentan los resultados correspondientes al respeto que su entorno familiar tiene con sus decisiones. Para lo cual, se observa que el 51.9% señala que esto ocurre “siempre”, mientras que el 40.7% manifiesta que sucede “casi siempre” y otro 7.4% indicaron que ocurre “algunas veces”.

Estos resultados evidencian que la gran mayoría de los adultos mayores, percibe que sus decisiones son respetadas dentro de su familia, lo cual refleja un entorno familiar que valora su autonomía y reconoce su capacidad para decidir libremente sobre su vida.

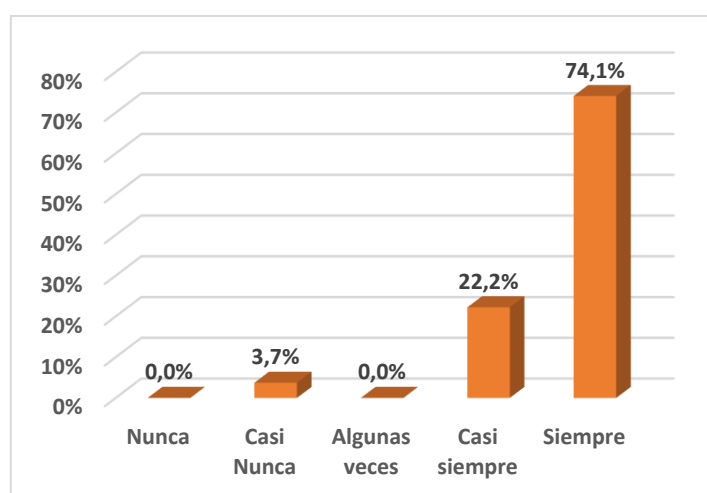
Tabla 10

Cuando tomas una decisión, ¿asumes la responsabilidad de sus resultados?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	1	3.7%
Algunas veces	0	0.0%
Casi siempre	6	22.2%
Siempre	20	74.1%
Total	27	100.0%

Figura 10

Responsabilidad en la toma de decisiones



En la Tabla 10 y la Figura 10, correspondientes al indicador responsabilidad para asumir los resultados de sus decisiones, se observa que el 74.1% indica “siempre” sentir responsabilidad sobre las consecuencias de sus decisiones. Asimismo, el 22.2% manifiesta “casi siempre”, mientras que el 3.7% señaló “casi nunca”. Los resultados evidencian que predomina un alto nivel de responsabilidad en los adultos mayores respecto a las consecuencias de sus decisiones, ya que la mayoría de los participantes manifestó asumirlas de manera constante.

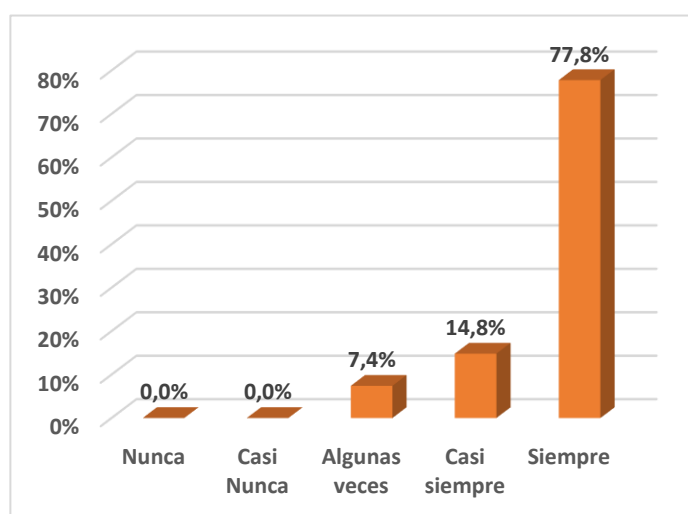
Tabla 11

¿Considera que tiene la capacidad de asumir la responsabilidad de sus decisiones personales?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	2	7.4%
Casi siempre	4	14.8%
Siempre	21	77.8%
Total	27	100.0%

Figura 11

Capacidad para asumir responsabilidad de sus decisiones personales



En la Tabla 11 y la Figura 11, referidas a la capacidad para asumir decisiones personales, se observa que un 77.8% de adultos mayores señalaron “siempre”, mientras que el 14.8% indica que lo hace “casi siempre” y el 7.4% “algunas veces”.

Asimismo, los resultados permiten identificar que existe una mayor proporción de adultos mayores encuestados que consideran tener la capacidad para asumir la responsabilidad de sus decisiones personales, lo cual refuerzan el alto nivel de autonomía y confianza.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la dimensión de envejecimiento activo, la cual comprende como indicadores el uso de la tecnología para la comunicación, la participación en actividades comunitarias y el acceso a espacios públicos seguros.

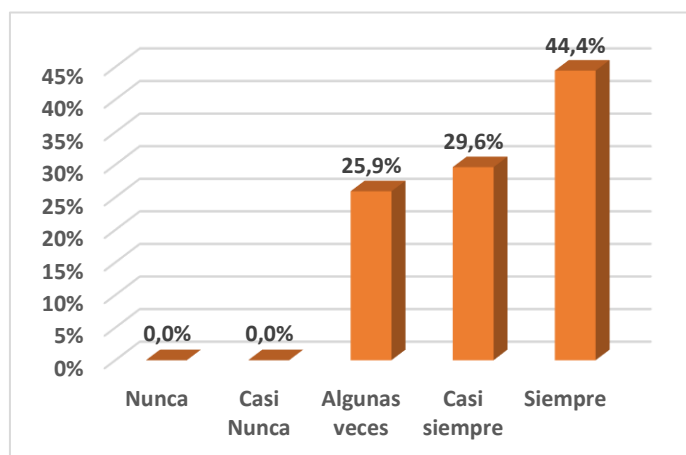
Tabla 12

¿Usas redes sociales para comunicarte?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	7	25.9%
Casi siempre	8	29.6%
Siempre	12	44.4%
Total	27	100.0%

Figura 12

Uso de redes sociales para comunicarse



En la Tabla 12 y la Figura 12, relacionadas con el uso de la tecnología para la comunicación, se evidencia que el 44.4% de adultos mayores indica “siempre”, seguido por el 29.6% que manifiesta “casi siempre” y el 25.9% “algunas veces”. No se registraron respuestas de la categoría “nunca” y “casi nunca”. Asimismo, estos resultados permiten identificar que, en su mayoría, los adultos mayores utilizan las redes sociales como medio

de comunicación, siendo WhatsApp la plataforma más mencionada, seguida de Facebook. En este apartado es pertinente precisar que, en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, dentro de los talleres dirigidos a los usuarios, se desarrolla el taller de manejo de celulares en nivel básico e intermedio. Durante el periodo de estudio se registró la participación de 15 adultos mayores, distribuidos en 5 participantes en el nivel básico y 8 en el nivel avanzado. Dichos talleres se realizan en dos días diferentes de la semana: el día martes en un rango horario de 2:30 p.m. a 4:30 p.m. para el nivel básico y el día viernes en el mismo horario para el nivel avanzado.

Actualmente, las sesiones son facilitadas por la actual encargada del área de Trabajo Social de la institución.

Este taller se originó en el año 2023, a partir de una propuesta impulsada inicialmente con un pequeño grupo de voluntarios del CIAM de Pueblo Libre.

La metodología del taller consiste en la demostración práctica del uso del teléfono celular, mediante ejemplos desarrollados en tiempo real por la facilitadora, los cuales son replicados por los participantes utilizando sus propios dispositivos móviles. Asimismo, la investigadora participó brindando soporte durante el desarrollo de los talleres tanto para el nivel básico y el nivel avanzado, colaborando en la orientación individual a los adultos mayores y en la resolución de dudas relacionadas con el uso del celular, actualizaciones de redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram y Tiktok, lo que permitió fortalecer el proceso de aprendizaje y acompañamiento durante las sesiones.

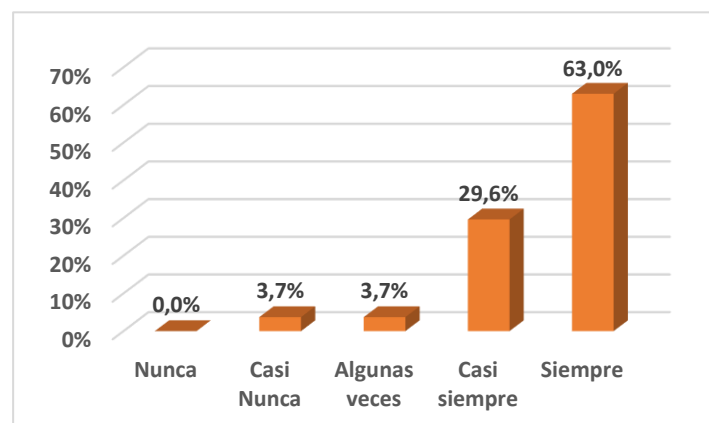
Tabla 13

¿Con qué frecuencia utilizas un teléfono móvil para comunicarte?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	1	3.7%
Algunas veces	1	3.7%
Casi siempre	8	29.6%
Siempre	17	63.0%
Total	27	100.0%

Figura 13

Frecuencia de uso del teléfono móvil para comunicarse



En la Tabla 13 y la Figura 13, referentes a la frecuencia con la que los adultos mayores utilizan un teléfono móvil para comunicarse, se observa que un 63% seleccionó la categoría “siempre” y un 29.6% “casi siempre”. Asimismo, un 3.7% de adultos mayores indicó “algunas veces” y otro porcentaje de 3.7% “casi nunca”.

Los resultados permiten identificar que la mayoría de los adultos mayores utiliza un equipo móvil, y en su mayoría son celulares modernos los cuales usan para mantenerse en contacto con familiares y amigos.

Estos hallazgos nos muestran cómo es que la tecnología móvil se ha convertido en una herramienta clave para fortalecer la comunicación intergeneracional. El solo hecho de que los adultos mayores adopten con tanta frecuencia el uso del celular evidencia no solo su capacidad de adaptación, sino también la importancia que le toman a mantenerse conectados, superando barreras físicas y fortaleciendo sus redes de apoyo.

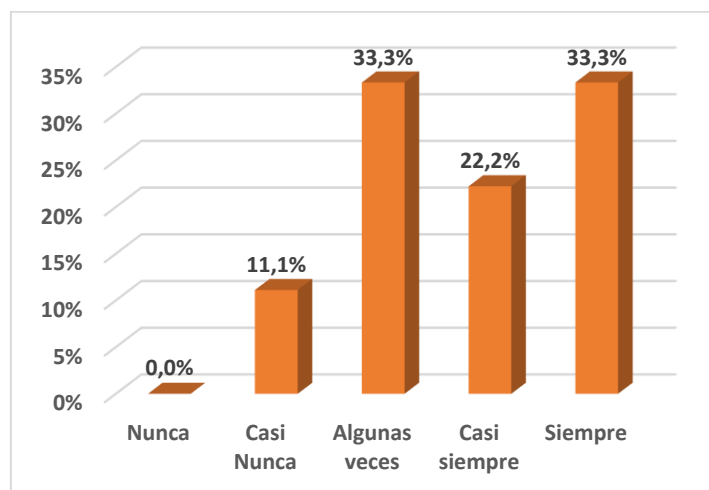
Tabla 14

¿Participas en actividades organizadas por el CIAM?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	3	11.1%
Algunas veces	9	33.3%
Casi siempre	6	22.2%
Siempre	9	33.3%
Total	27	100.0%

Figura 14

Participación en actividades organizadas por el CIAM



En la Tabla 14 y la Figura 14, relacionada con la frecuencia de participación en las actividades organizadas por el CIAM de Pueblo Libre, un 33.3% indica “algunas veces”, mientras que otro 33.3% manifiesta “siempre”, seguido de un 22.2% “casi siempre” y un 11.1% que manifiesta “casi nunca”.

Estos resultados evidencian que la asistencia en las actividades es frecuente, ya que la mayoría de los adultos mayores suele involucrarse en al menos un taller, a pesar de que el CIAM ofrece más de 20 talleres a lo largo del año; asimismo, esto sugiere la importancia de explorar factores que podrían estar influyendo en su participación social, como los horarios, el interés en los talleres o las condiciones personales de los usuarios.

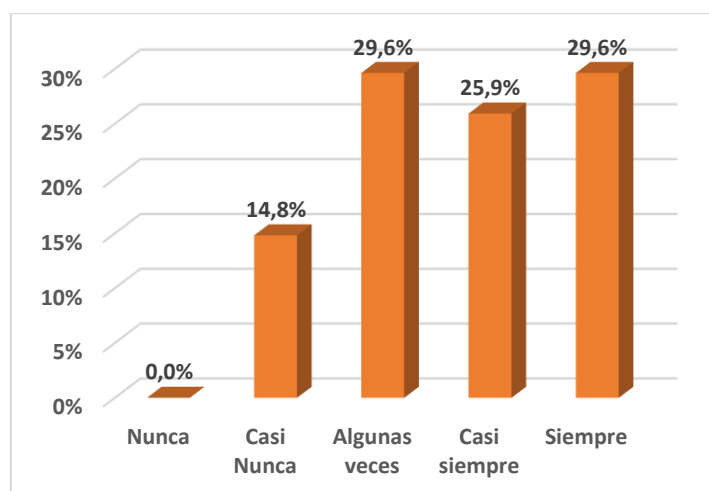
Tabla 15

¿Te sientes seguro/a al caminar por tu barrio?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	4	14.8%
Algunas veces	8	29.6%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	8	29.6%
Total	27	100.0%

Figura 15

Percepción de seguridad al caminar por el barrio



En la Tabla 15 y la Figura 15, relacionadas con la percepción de seguridad que sienten los adultos mayores al caminar por su barrio, se observa que un 29.6% manifiesta sentirse seguro “algunas veces”, mientras otro 29.6% señala que “siempre”. Asimismo, un 25.9% manifiesta “casi siempre”, mientras que un 14.8% indica que “casi nunca”.

Los resultados nos muestran que la mayoría de los adultos mayores percibe cierto nivel de seguridad en su entorno, aunque dicha percepción no es constante en todos los casos, la presencia de respuestas como “algunas veces” sugiere que la seguridad puede variar según las circunstancias o momentos. No obstante, el porcentaje que indica “casi nunca” evidencia que aún existe un grupo de adultos mayores que percibe inseguridad al desplazarse por su barrio, lo que podría influir en su bienestar y participación social en la comunidad.

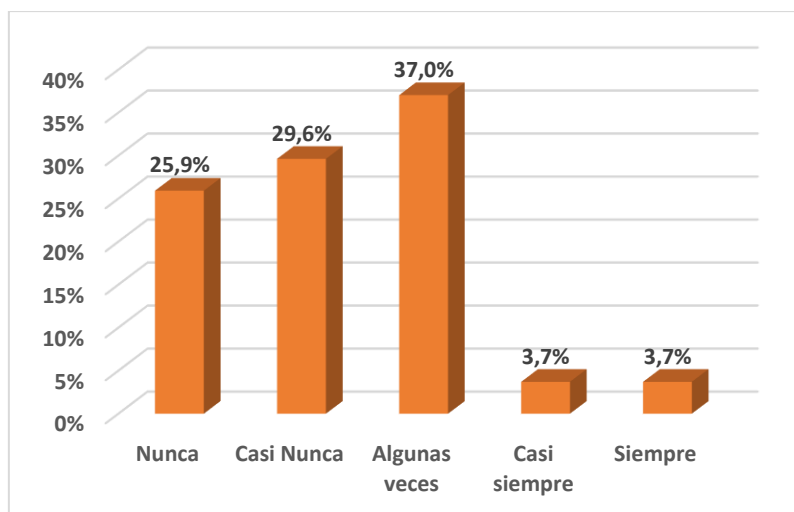
Tabla 16

¿Has experimentado problemas con la delincuencia en tu zona?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	25.9%
Casi nunca	8	29.6%
Algunas veces	10	37.0%
Casi siempre	1	3.7%
Siempre	1	3.7%
Total	27	100.0%

Figura 16

Experiencia de problemas con la delincuencia en su zona



En la Tabla 16 y la Figura 16, relacionadas con la presencia de problemas de delincuencia en su zona, se puede apreciar que el 37% de las personas adultas mayores indica “algunas veces” haber enfrentado este problema. Asimismo, un 29.6% señaló “casi nunca”, otro 25.9% “algunas veces”, un 3.7% “casi siempre” y otro 3.7% manifestó que este problema ocurre “siempre”. Los resultados permiten identificar que, para la mayoría de los adultos mayores del CIAM de Pueblo Libre, la delincuencia no es una experiencia frecuente en su entorno. El entorno seguro favorece la tranquilidad, la movilidad y la participación social en actividades cotidianas, por lo que resulta importante seguir promoviendo acciones comunitarias y municipales que fortalezcan la seguridad y confianza en el barrio.

CALIDAD DE VIDA

En este apartado, se presentan los resultados correspondientes a la variable calidad de vida, la cual comprende las dimensiones de relaciones interpersonales, bienestar emocional y bienestar físico.

RELACIONES INTERPERSONALES

En relación con la dimensión de relaciones interpersonales, se presentan los resultados de los indicadores referidos a la interacción con otras personas, los valores sociales y la confianza entre los individuos.

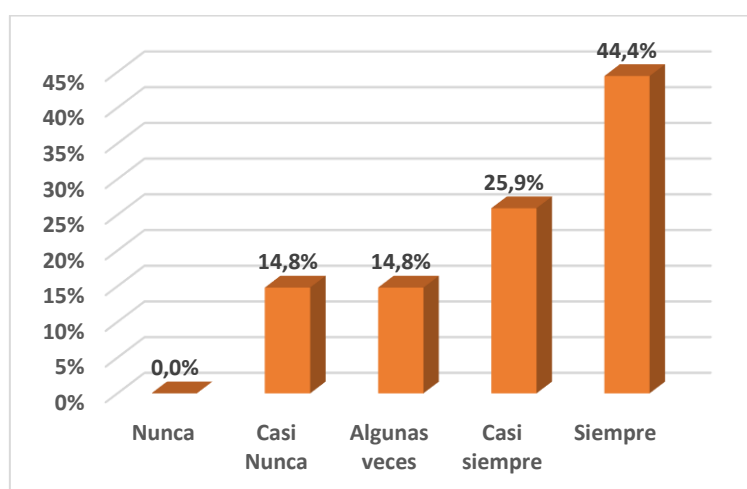
Tabla 17

¿Con qué frecuencia se relaciona con otras personas (vecinos, amigos, excompañeros de trabajo y de estudios)?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	4	14.8%
Algunas veces	4	14.8%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	12	44.4%
Total	27	100.0%

Figura 17

Frecuencia de relación con otras personas



En la Tabla 17 y la Figura 17, correspondientes al indicador interacción con otras personas, se observa que un 40.7% de adultos mayores señala hacerlo “siempre”, otro 37% “casi siempre”, mientras que el 11.1% manifiesta interactuar “algunas veces”, el 7.4% afirma hacerlo “casi nunca”, y un 3.7% indica “nunca”.

Los resultados evidencian que la mayoría de los adultos mayores mantienen vínculos sociales de manera frecuente, ya sea con vecinos, amigos, excompañeros de trabajo o estudio, lo cual contribuye positivamente a su bienestar emocional y a su integración en la comunidad.

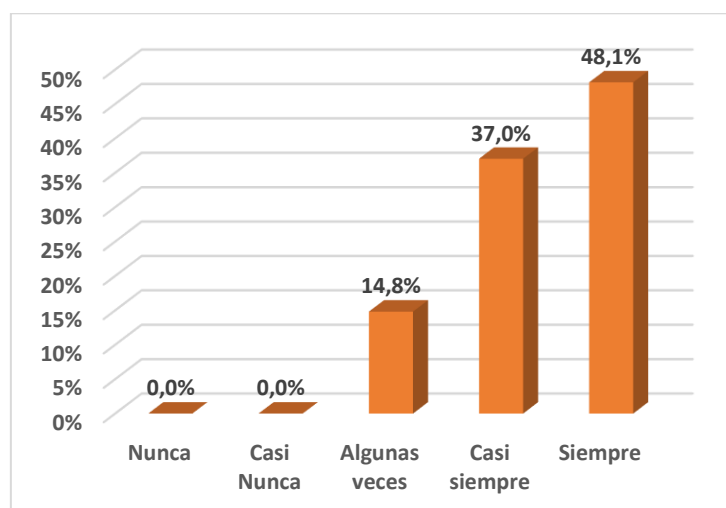
Tabla 18

¿Con qué frecuencia te sientes satisfecho con tus relaciones sociales?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	4	14.8%
Casi siempre	10	37.0%
Siempre	13	48.1%
Total	27	100.0%

Figura 18

Satisfacción con las relaciones sociales

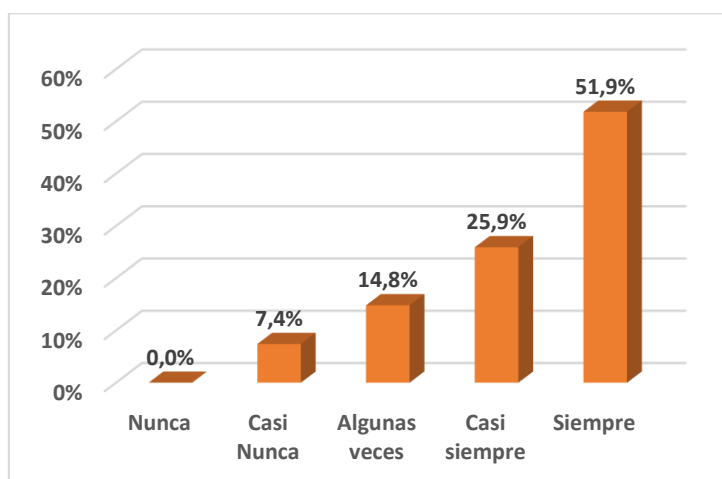


En la Tabla 18 y la Figura 18, referentes al indicador de satisfacción con sus relaciones sociales, se observa que un 48.1% de adultos mayores señaló sentirse satisfecho “siempre”, otro 37% indica “casi siempre”, mientras que el 14.8% manifiesta sentirse satisfecho “algunas veces”.

En conjunto, estos resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores expresan un alto nivel de satisfacción con las relaciones sociales que mantienen en la actualidad, lo cual refleja vínculos estables y significativos en su entorno cotidiano.

Tabla 19*¿Te sientes cómodo con personas de diferentes culturas y creencias?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	4	14.8%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	14	51.9%
Total	27	100.0%

Figura 19*Comodidad al interactuar con personas de diferentes culturas y creencias*

En la Tabla 19 y la Figura 19, correspondientes al indicador de valores sociales, se observa que un 51.9% de adultos mayores indica “siempre” sentirse cómodo con personas de diferentes culturas y creencias, un 25.9% “casi siempre” y otro 14.8% “algunas veces”. Finalmente, el 7.4% manifiesta que “casi nunca”. Asimismo, estos resultados evidencian que la mayoría de los adultos mayores mantiene una actitud respetuosa frente a la diversidad cultural y las distintas formas de pensar presentes en su entorno.

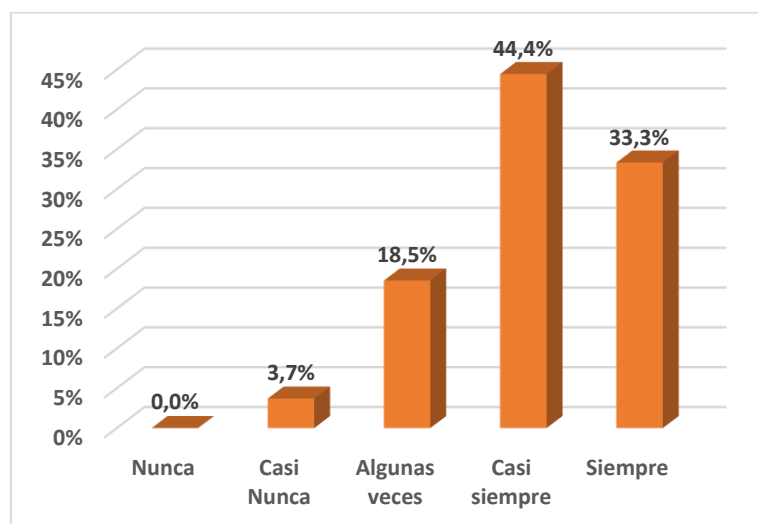
Tabla 20*¿Le resulta fácil relacionarse con otras personas cuando recién las conoce?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	1	3.7%

Algunas veces	5	18.5%
Casi siempre	12	44.4%
Siempre	9	33.3%
Total	27	100.0%

Figura 20

Facilidad para relacionarse con personas nuevas



En la Tabla 20 y la Figura 20, referentes a la facilidad para relacionarse con otras personas cuando recién las conocen, se observa un 44.4% indica “casi siempre”, otro 33.3% “siempre”, mientras que el 18.5% señala “algunas veces” y el 3.7% manifiesta “casi nunca”.

Los resultados evidencian que, para la mayoría de los adultos mayores, relacionarse con nuevas personas resulta una experiencia sencilla y natural, lo que refleja una buena disposición hacia la interacción social.

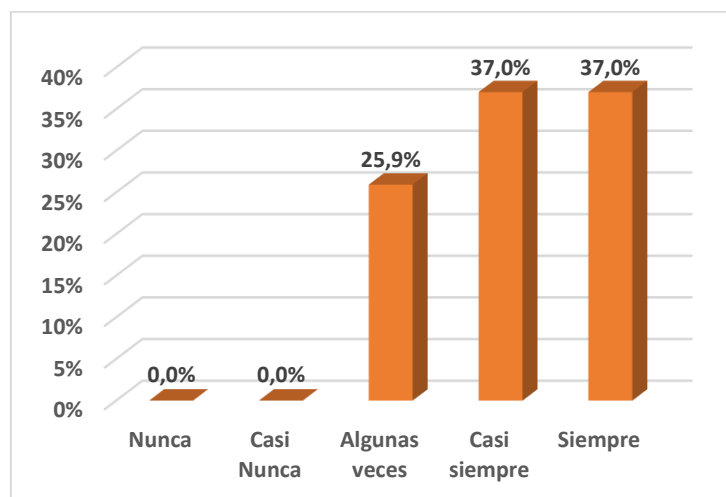
Tabla 21

¿Cuán seguido sientes que tus amigos y familiares te apoyan?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	7	25.9%
Casi siempre	10	37.0%
Siempre	10	37.0%
Total	27	100.0%

Figura 21

Frecuencia de apoyo de amigos y familiares



En la Tabla 21 y la Figura 21, relacionadas con el nivel de confianza entre los individuos, se aprecia que un 37% de adultos mayores indica que “casi siempre” siente el apoyo de sus amigos y familiares, mientras que otro 37% manifiesta “siempre”. Asimismo, un 25.9% señala que esto ocurre “algunas veces”. Estos resultados evidencian que más de la mitad de los adultos mayores encuestados cuenta con una red de apoyo sólida, lo que refuerza su bienestar emocional y social.

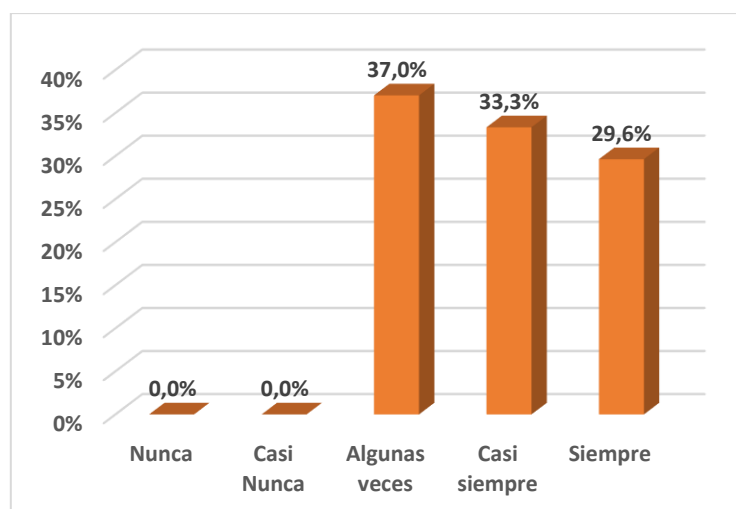
Tabla 22

¿Te sientes cómodo compartiendo tus pensamientos y sentimientos con otros individuos?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	10	37.0%
Casi siempre	9	33.3%
Siempre	8	29.6%
Total	27	100.0%

Figura 22

Comodidad para compartir pensamientos y sentimientos con otros



En la Tabla 22 y la Figura 22, relacionadas con la comodidad que sienten las personas adultos mayores al compartir sus pensamientos y sentimientos con otras personas, se observa que un 37% indica que lo hace “algunas veces”, el 33.3% señala que esto ocurre “casi siempre” y el 29.6% manifiesta sentirse cómodo “siempre”. Asimismo, estos resultados permiten evidencia que una gran proporción de las personas adultas mayores mantiene la apertura necesaria para expresar sus emociones, lo que contribuye positivamente a sus relaciones interpersonales y a su bienestar emocional.

BIENESTAR EMOCIONAL

En relación con la dimensión de bienestar emocional, se presentan los resultados referidos a los indicadores como la comodidad con la situación actual, la autoestima y confianza, así como al manejo del estrés y la ansiedad.

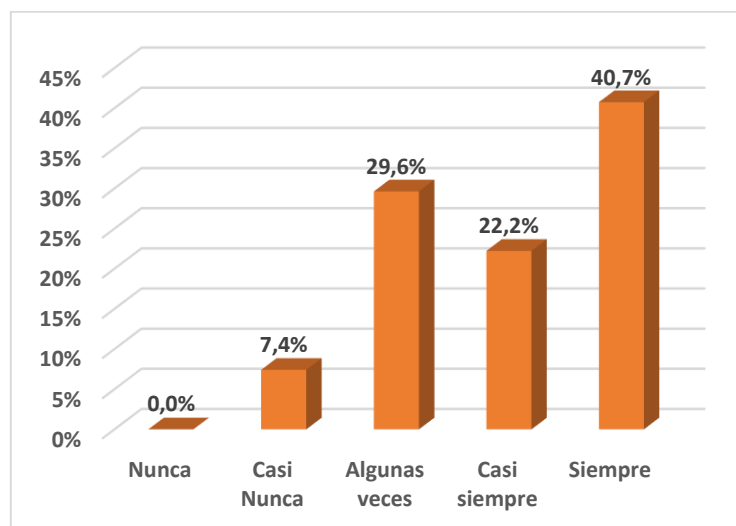
Tabla 23

¿Te sientes cómodo con tu situación actual?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	8	29.6%
Casi siempre	6	22.2%
Siempre	11	40.7%
Total	27	100.0%

Figura 23

Comodidad con su situación actual



En la Tabla 23 y la Figura 23, correspondientes al nivel de comodidad que experimentan los adultos mayores respecto a su situación de vida actual, se aprecia que un 40.7% indica “siempre” sentirse cómodo, el 29.6% manifiesta que “algunas veces”, el 22.2% señala que “casi siempre” y, en contraste, el 7.4% indica sentirse cómodo “casi nunca”. De lo anterior mencionado, se muestra que más de la mitad de los adultos mayores encuestados reporta un alto nivel de conformidad con su situación actual, lo que evidencia un estado favorable de bienestar personal y estabilidad emocional.

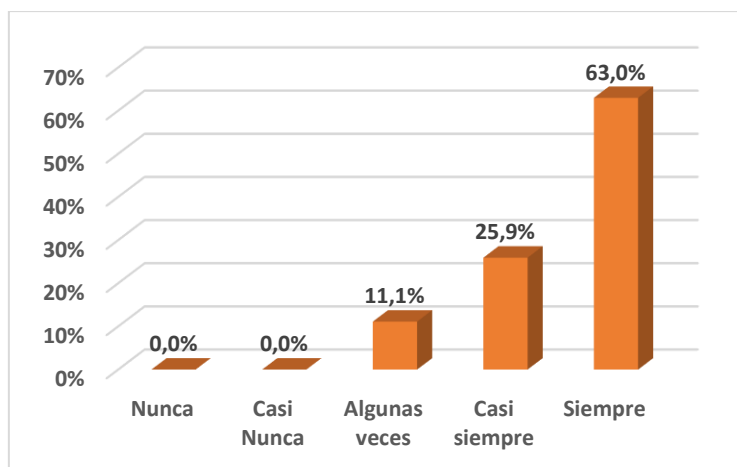
Tabla 24

¿Te sientes seguro de ti mismo?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	3	11.1%
Casi siempre	7	25.9%
Siempre	17	63.0%
Total	27	100.0%

Figura 24

Seguridad con sí mismo



En la Tabla 24 y la Figura 24, referentes al nivel de seguridad que los adultos mayores sienten consigo mismos, se observa que el 63% indica que esta percepción se presenta “siempre”, el 25.9% señala que ocurre “casi siempre” y el 11.1% manifiesta que esto sucede “algunas veces”. Finalmente, los resultados reflejan que la mayoría de los adultos mayores encuestados mantiene un elevado nivel de seguridad personal, lo que refleja una autoestima fortalecida y una percepción positiva de sus propias capacidades.

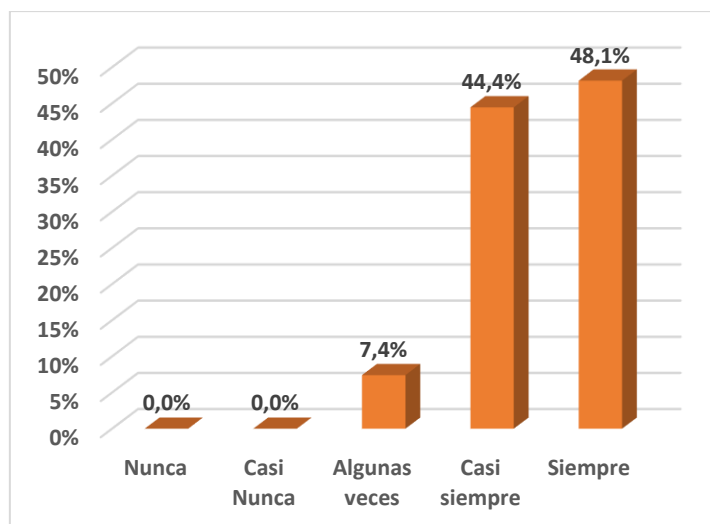
Tabla 25

¿Con qué frecuencia te sientes valorado por tus seres queridos?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	2	7.4%
Casi siempre	12	44.4%
Siempre	13	48.1%
Total	27	100.0%

Figura 25

Frecuencia con la que se siente valorado por sus seres queridos



En la Tabla 25 y la Figura 25, referentes a la frecuencia con la que los adultos mayores se sienten valorados por sus seres queridos, se observa que el 48.1% de participantes indicaron que esta percepción se presenta “siempre”, el 44.4% señala que esto ocurre “casi siempre” y el 7.4% manifiesta que sucede “algunas veces”.

Asimismo, estos resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores encuestados percibe un alto nivel de valoración por parte de su entorno cercano, lo cual contribuye positivamente a su sensación de apoyo social.

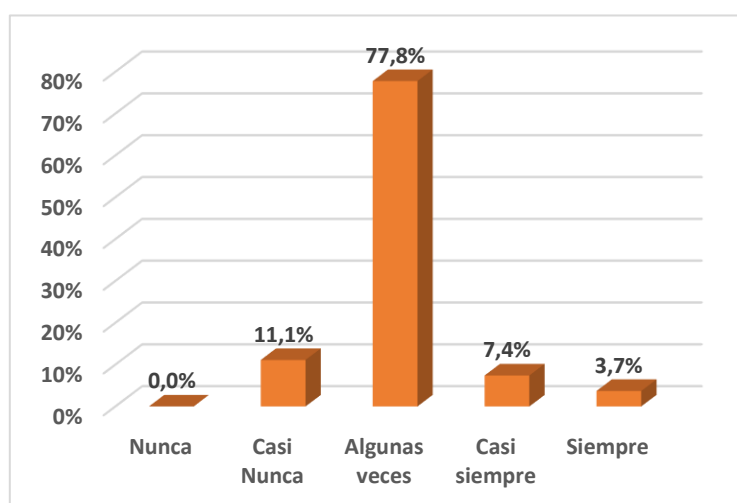
Tabla 26

¿Te sientes estresado?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	3	11.1%
Algunas veces	21	77.8%
Casi siempre	2	7.4%
Siempre	1	3.7%
Total	27	100.0%

Figura 26

Frecuencia con la que se siente estresado



En la Tabla 26 y la Figura 26, relacionadas con la sensación de estrés que pueden experimentar los adultos mayores, se observa que el 77.8% indica que esta sensación se presenta “algunas veces”, mientras que el 11.1% manifiesta que esto ocurre “casi nunca”. Asimismo, un 7.4% señala que “casi siempre”, el 3.7% “siempre”. Los resultados sugieren que, si bien el estrés está presente en cierta medida en la vida de los adultos mayores encuestados, no se manifiesta con alta frecuencia ni de manera constante. Es así que, esto podría indicar un nivel moderado a exposición de situaciones estresantes dentro de este grupo poblacional.

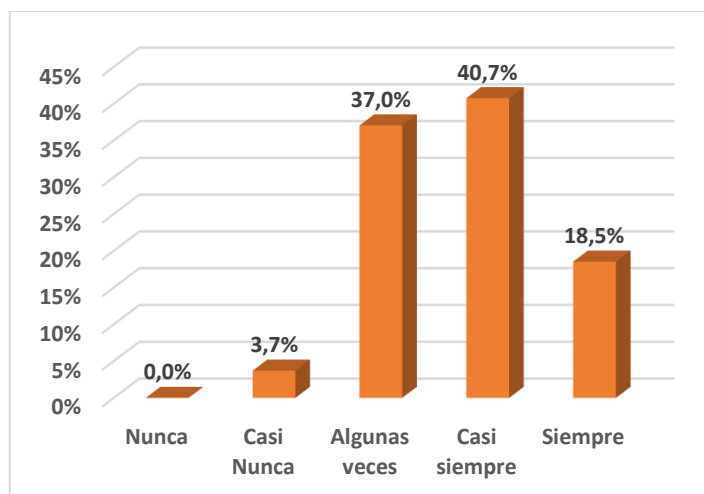
Tabla 27

¿Puedes manejar situaciones estresantes?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	1	3.7%
Algunas veces	10	37.0%
Casi siempre	11	40.7%
Siempre	5	18.5%
Total	27	100.0%

Figura 27

Capacidad para manejar situaciones estresantes



En la Tabla 27 y la Figura 27, referentes al manejo de situaciones estresantes por parte de los adultos mayores, se observa que el 40.7% de participantes indica que esta capacidad se presenta “casi siempre”, mientras que el 37% señala que ocurre “algunas veces”. De igual modo, el 18.5% manifiesta que esto sucede “siempre”, y por el contraste, el 3.7% indica que ocurre “casi nunca”.

De igual manera, los resultados muestran que gran parte de las personas adultas mayores encuestadas presenta, en diferentes niveles, la capacidad de afrontar y gestionar situaciones de estrés, lo que evidencia la existencia de estrategias personales que favorecen un adecuado manejo de este tipo de contextos.

BIENESTAR FÍSICO

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la dimensión de bienestar físico, la cual comprende los indicadores correspondientes a la capacidad para realizar actividades diarias, la seguridad alimentaria, el sueño y descanso, así como el acceso a los servicios de salud.

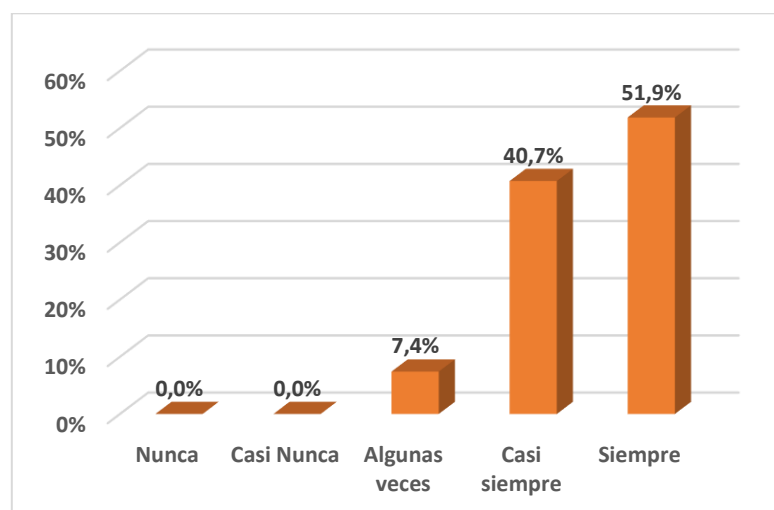
Tabla 28

¿Puedes realizar tus actividades cotidianas sin dificultad?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	2	7.4%
Casi siempre	11	40.7%
Siempre	14	51.9%
Total	27	100.0%

Figura 28

Capacidad para realizar actividades cotidianas sin dificultad



En la Tabla 28 y la Figura 28, correspondientes a la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades cotidianas sin dificultad, se observa que el 51.9% indica que pueden realizarlas “siempre”, el 40.7% señala que lo logran “casi siempre” y el 7.4% manifiesta que las realizan “algunas veces”.

Estos resultados evidencian que la mayoría de las personas adultos mayores encuestados mantiene un adecuado nivel de bienestar físico, reflejado en su capacidad para desenvolverse de manera autónoma en sus actividades cotidianas. Esto constituye un indicador clave de salud física, ya que sugiere movilidad y un adecuado estado general que les permite afrontar las demandas de su vida diaria sin dificultad.

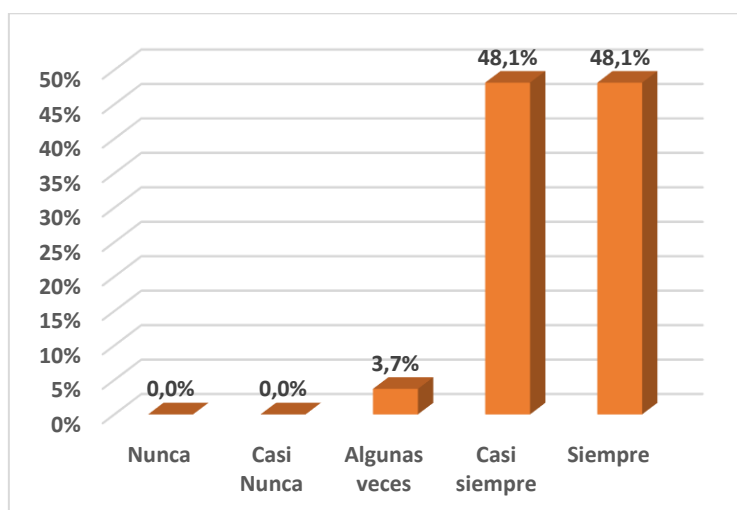
Tabla 29

¿Puedes realizar tus actividades laborales sin dificultad?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	1	3.7%
Casi siempre	13	48.1%
Siempre	13	48.1%
Total	27	100.0%

Figura 29

Capacidad para realizar actividades laborales sin dificultad



En la Tabla 29 y la Figura 29, relacionadas con la capacidad de las personas adultas mayores para desarrollar actividades laborales sin inconvenientes, se aprecia que el 48.1% indica que pueden realizarlas “casi siempre”, mientras que otro 48.1% afirma “siempre”. En contraste, el 3.7% manifestaron “algunas veces”.

Es así que, los adultos mayores mantienen un nivel de funcionamiento físico que les permite afrontar tareas laborales con eficiencia, evidenciando un estado físico que favorece su continuidad y rendimiento en actividades vinculadas al trabajo.

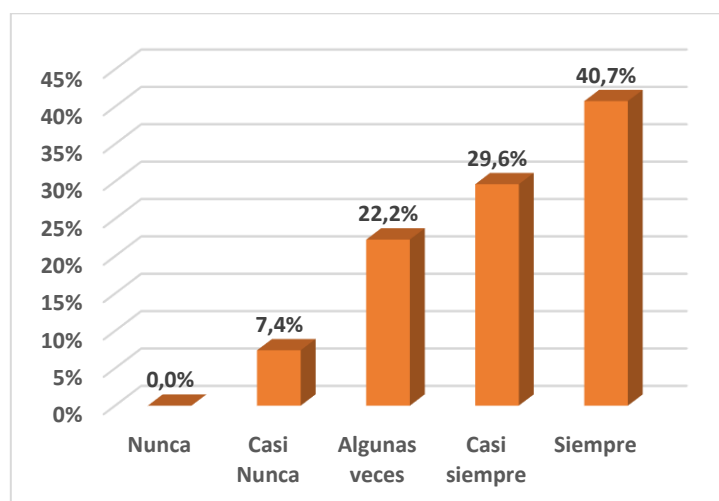
Tabla 30

¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	6	22.2%
Casi siempre	8	29.6%
Siempre	11	40.7%
Total	27	100.0%

Figura 30

Frecuencia de realización de ejercicio físico

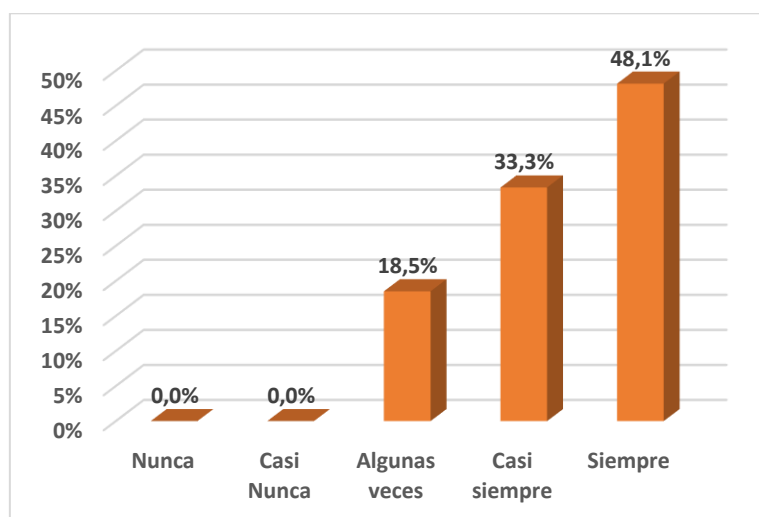


En la Tabla 30 y la Figura 30, referentes a la frecuencia con la que los adultos mayores realizan actividades físicas, se observa que el 40.7% indica que realiza ejercicio “siempre”, otro 29.6% señala que lo hace “casi siempre” y el 22.2% manifiesta que practica ejercicio “algunas veces”.

Asimismo, los resultados nos muestran que la mayor parte de las personas adultas mayores incorpora la actividad física dentro de su rutina, lo cual constituye un elemento fundamental para mantener un adecuado nivel de salud y bienestar físico. La práctica regular de ejercicio favorece la fuerza muscular y la prevención de problemas de salud asociados al envejecimiento.

Tabla 31*¿Tu alimentación diaria es saludable?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	0	0.0%
Algunas veces	5	18.5%
Casi siempre	9	33.3%
Siempre	13	48.1%
Total	27	100.0%

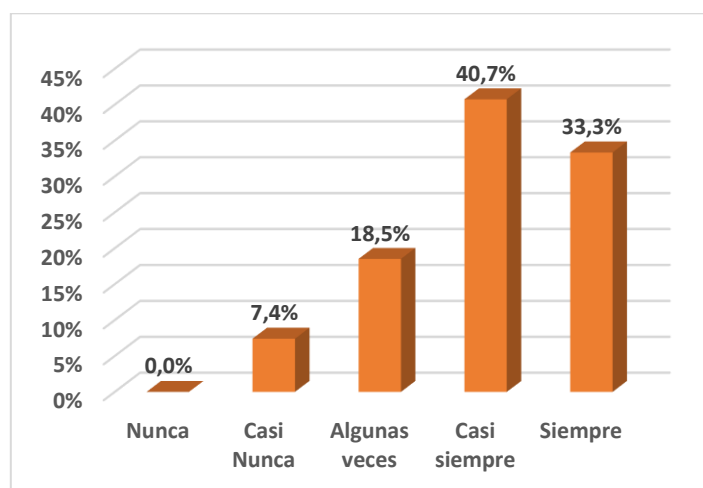
Figura 31*Alimentación diaria saludable*

En la Tabla 31 y la Figura 31, relacionadas con la práctica de una alimentación saludable por parte de los adultos mayores, se observa que el 48.1% indica que mantiene una alimentación saludable “siempre”, el otro 33.3% señala que lo hace “casi siempre” y el 18.5% manifiesta que “algunas veces” sigue una dieta saludable.

Estos resultados evidencian que la mayoría de los adultos mayores encuestados adopta hábitos alimentarios favorables, lo cual contribuye significativamente a su bienestar físico al promover un adecuado estado nutricional y la prevención de enfermedades asociadas a la edad.

Tabla 32*¿Evitas el consumo de alimentos procesados y azúcares?*

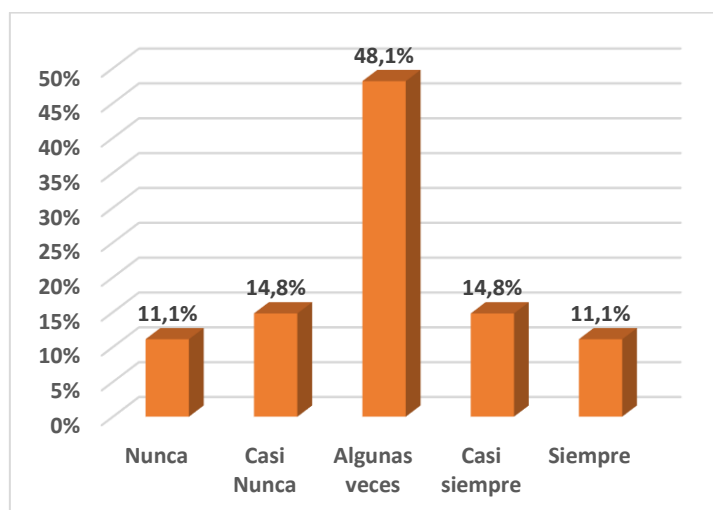
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	5	18.5%
Casi siempre	11	40.7%
Siempre	9	33.3%
Total	27	100.0%

Figura 32*Evitación del consumo de alimentos procesados y azúcares*

En la Tabla 32 y la Figura 32, relacionadas con el consumo de alimentos procesados y azúcares por parte de los adultos mayores, se observa que el 40.7% manifiesta que evita este tipo de alimentos “casi siempre”, otro 33.3% señala que lo hace “siempre”, mientras que el 18.5% señala que los evita “algunas veces” y el 7.4% afirma que “casi nunca” evita su consumo. Estos resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores presenta una tendencia marcada a reducir el consumo de productos procesados y altos en azúcar, lo cual favorece su bienestar físico al contribuir a la prevención de enfermedades metabólicas y al mantenimiento de una alimentación más saludable.

Tabla 33*¿Tienes problemas para dormir?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	11.1%
Casi nunca	4	14.8%
Algunas veces	13	48.1%
Casi siempre	4	14.8%
Siempre	3	11.1%
Total	27	100.0%

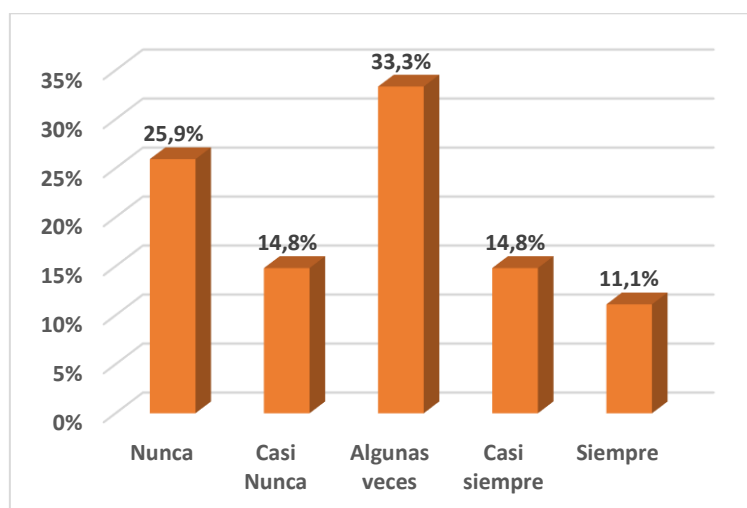
Figura 33*Presencia de problemas para dormir*

En la Tabla 33 y la Figura 33, referentes a la presencia de problemas para dormir en los adultos mayores, se observa que el 48.1% indica “algunas veces”. El 14.8% manifiesta que experimenta dificultades para dormir “casi nunca”, mientras que el otro 14.8% señala que estas ocurren “casi siempre”. Asimismo, el 11.1% afirman que “nunca” y otro 11.1% señala que “siempre” presenta problemas para dormir.

Finalmente, estos resultados evidencian que más de la mitad de los adultos mayores presenta dificultades para conciliar el sueño en alguna medida, lo cual puede repercutir también puede llegar a repercutir a su bienestar físico, dado que el descanso adecuado es fundamental para la salud en esta etapa de la vida.

Tabla 34*¿Tomas descanso durante el día?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	7	25.9%
Casi nunca	4	14.8%
Algunas veces	9	33.3%
Casi siempre	4	14.8%
Siempre	3	11.1%
Total	27	100.0%

Figura 34*Descanso durante el día*

En la Tabla 34 y la Figura 34, relacionadas con la frecuencia con la que los adultos mayores toman descansos durante el día, se observa que el 33.3% indica “algunas veces”. El 25.9% manifiesta que descansa “nunca”, mientras que el 14.8% señala que lo hace “casi nunca” y otro 14.8% “casi siempre”. Finalmente, el 11.1% afirma que toma descansos “siempre”. Siendo así que, estos resultados demuestran que una proporción considerable de adultos mayores no acostumbra a realizar descansos durante el día, lo cual podría influir en su nivel de fatiga y bienestar físico. Por el contrario, un grupo menor sí incorpora descansos en su rutina, práctica que puede favorecer a un mantenimiento adecuado del estado de salud.

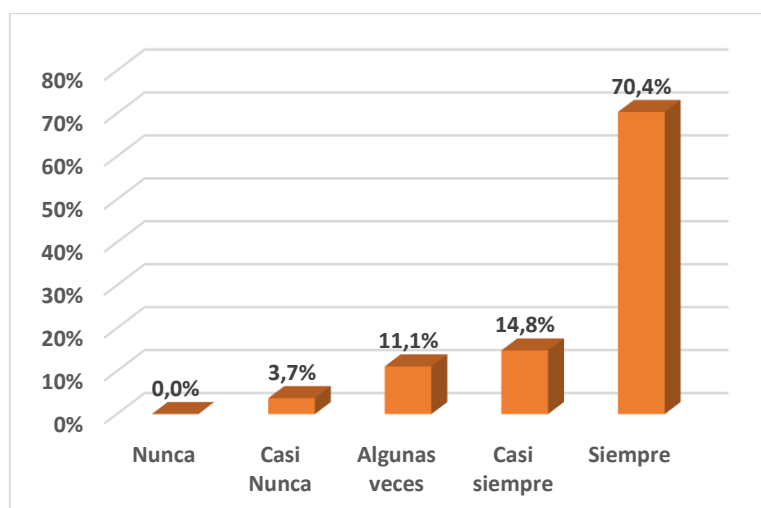
Tabla 35

¿Has visitado a un médico en el último año?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0.0%
Casi nunca	1	3.7%
Algunas veces	3	11.1%
Casi siempre	4	14.8%
Siempre	19	70.4%
Total	27	100.0%

Figura 35

Visita a un médico en el último año

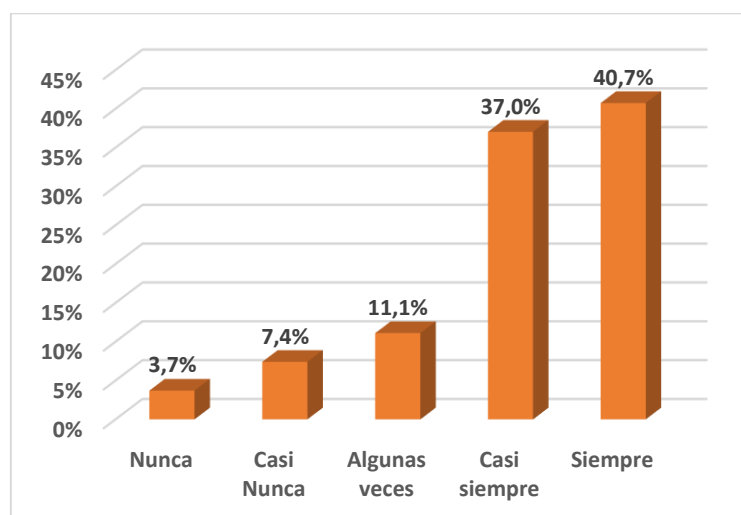


En la Tabla 35 y la Figura 35, relacionadas con la frecuencia con la que los adultos mayores han visitado a un médico en el último año, se observa que el 70.4% señala que acude al médico “siempre”, otro 14.8% indica que lo hace “casi siempre”, mientras que el 11.1% manifiesta que realiza estas visitas “algunas veces”.

Finalmente, el 3.7% afirma que “casi nunca” acude al médico. Los resultados evidencian que la mayoría de las personas adultos mayores mantiene un seguimiento médico constante, lo cual es fundamental para la detección temprana de enfermedades crónicas, y el mantenimiento de un adecuado estado de salud.

Tabla 36*¿Visitas el centro médico?*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	3.7%
Casi nunca	2	7.4%
Algunas veces	3	11.1%
Casi siempre	10	37.0%
Siempre	11	40.7%
Total	27	100.0%

Figura 36*Frecuencia de visitas al centro médico*

En la Tabla 36 y la Figura 36, referentes a la frecuencia con la que los adultos mayores han asistido a un centro médico en el último año, se observa que el 40.7% señala que acude “siempre”, el 37% manifiesta que lo hace “casi siempre”, mientras que el 11.1% indicó que asiste “algunas veces”, el 7.4% afirma que acude “casi nunca”, por otro lado, el 3.7% señala que “nunca”. Asimismo, los resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores mantiene un nivel regular de asistencia a centros médicos, lo cual es relevante para el monitoreo de su estado de salud y la prevención oportuna de posibles afecciones.

4.2 Discusión de los resultados

En este aspecto, se analiza la influencia de la condición sociodemográfica en la calidad de vida de las personas adultos mayores, en el cual se tiene que los resultados evidencian que una proporción importante de los usuarios presentan ciertas limitaciones económicas. Más del 51.9% de participantes señalan que algunas veces se les presentan dificultades para cubrir sus gastos mensuales, lo que sugiere restricciones en sus recursos económicos. De manera similar, la satisfacción con los ingresos percibidos se presenta de forma ocasional para el 40.7% de los encuestados, mientras que un grupo considerable manifiesta bajos niveles de satisfacción, reflejando percepciones de insuficiencia económica. Frente a esta situación, actividades como el taller de bisutería desarrollado en el CIAM de Pueblo Libre, se convierten en una alternativa que, además de promover la recreación entre los participantes, permite generar ingresos complementarios mediante la venta de los productos elaborados. Asimismo, el estudio se alinea con lo que mencionan Montoya y Muguerza (2023) las ferias laborales orientan a fomentar la promoción de emprendimientos de personas adultas mayores, lo cual representa un apoyo importante para este sector poblacional; a través de esta iniciativa, muchos adultos mayores podrán generar ingresos directos. Por otro lado, respecto a la condición sociodemográfica, Cedeño et al. (2019) en su estudio define lo sociodemográfico como el conjunto de características sociológicas y demográficas que permiten describir a un grupo poblacional; asimismo, se refiere a aquellas características propias de una población que pueden generar variaciones en determinados contextos sociales. En ese sentido, para esta investigación se analizaron indicadores a nivel de ingresos, educación y propiedad de bienes, lo cual nos ayuda a comprender a cerca de las características de los participantes.

Identificar como se determina el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores, tenemos que los resultados evidencian que los adultos mayores perciben que tienen la capacidad de decidir de manera autónoma sobre su propia vida. Asimismo, la mayoría de los adultos mayores considera que sus decisiones son respetadas dentro de su entorno familiar, lo que sugiere la presencia de un ambiente de apoyo y reconocimiento hacia su autonomía lo cual contribuyen al fortalecimiento de su participación activa y a la valoración de su capacidad para desenvolverse de manera independiente en su entorno social y familiar. Por el contrario, Iacub y Arias (2010) señalan que, si bien el empoderamiento resulta clave para el aumento del bienestar y la calidad de vida en la

vejez, existen diversos factores que favorecen procesos de pérdida de poder, como la disminución en la capacidad de tomar decisiones y de afrontar situaciones problemáticas que les conciernen. A partir de lo señalado, se puede interpretar que la toma de decisiones no solo depende de la información que posea la persona adulta mayor, sino también del grado de participación que mantiene con su entorno social. Siendo así que, cuando los adultos mayores son invisibilizados por estereotipos sociales que los perciben como personas con menor capacidad de participación social, se pueden generar situaciones que debilitan su empoderamiento en asuntos que les conciernen, esta situación puede influir en la confianza que tienen en sí mismos y en su capacidad para ejercer sus derechos y ocupar los espacios que les corresponden (Lerma, 2018).

Se logra identificar cómo determina el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores, se evidencia que la mayoría de los adultos mayores utiliza con frecuencia la tecnología móvil como medio de comunicación, destacando especialmente el uso de aplicaciones como WhatsApp y Facebook. Este hallazgo refleja la capacidad de adaptación de este grupo etario frente a los avances tecnológicos y la importancia que otorgan a mantenerse en contacto con familiares y amigos. En este contexto, el taller de manejo de celulares implementado en el CIAM de Pueblo Libre cumple un rol relevante al fortalecer las habilidades digitales de los participantes y facilitar su inclusión tecnológica. Asimismo, se observa que los adultos mayores participan con cierta frecuencia en las actividades organizadas por el CIAM, lo cual contribuye a promover espacios de interacción social y recreación. De forma similar, Ontaneda (2025) señala en su investigación que el envejecimiento activo se ha consolidado como un modelo orientado a promover un envejecimiento saludable, centrado en la funcionalidad y en el cuidado de la salud de las personas mayores, se considera de manera integral las diferentes necesidades que surgen en esta etapa de la vida. Por otra parte, el envejecimiento activo se encuentra estrechamente relacionado con la participación social y el bienestar emocional. Asimismo, aquellos adultos mayores que conservan redes sociales activas y se involucran en actividades de la comunidad tienden a presentar mayores niveles de bienestar y una menor probabilidad de experimentar síntomas de depresión (Víctor et al., 2020, citado en Ttito, 2026).

Por otro lado, uno de los objetivos de esta investigación también fue el de explorar la manera en el que Trabajo Social contribuye en el mejoramiento de la calidad de vida

de los adultos mayores. Siendo así que, los talleres de manejo de celulares en el CIAM del distrito de Pueblo Libre, facilitados por la encargada del área de Trabajo Social, han demostrado ser una estrategia efectiva para promover e incentivar la inclusión de la tecnología hacia los adultos mayores. La intervención del área de Trabajo Social resulta clave, ya que no solo gestiona las sesiones, sino que también asegura un acompañamiento personalizado que permite a los participantes replicar en sus dispositivos móviles los ejemplos prácticos presentados. Asimismo, la participación de la investigadora complementa este trabajo de investigación, brindando orientación individual y absolviendo dudas sobre el uso de aplicaciones como WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok, fortaleciendo así el aprendizaje y la capacidad de los adultos mayores para mantener en contacto a sus redes de apoyo.

CONCLUSIONES

En primera instancia, la tesis “la participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024”, logró identificar que la participación social influye de manera significativa en la calidad de vida.

En segundo lugar, se determinó que la Condición Sociodemográfica influye positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores del CIAM de Pueblo Libre. Los resultados evidencian que, si bien muchos perciben estabilidad económica y satisfacción con los bienes que poseen, persiste una notable insatisfacción respecto a sus ingresos frente al costo de vida actual. Asimismo, se identificó que el 51.9% de los adultos mayores presenta dificultades “algunas veces” para cubrir sus gastos mensuales, reflejando una condición de fragilidad económica que podría afectar su bienestar y aumentar su vulnerabilidad ante necesidades imprevistas. Del mismo modo, el 51.9% manifestó que “siempre” le resulta fácil acceder a oportunidades educativas, evidenciando una percepción favorable hacia los espacios de aprendizaje y su interés por mantenerse activos. Además, el 40.7% indicó sentirse “siempre” satisfecho con los bienes que posee, reflejando conformidad con sus condiciones materiales actuales. En conjunto, aunque existe cierta autonomía económica, aún se presentan necesidades relacionadas con el fortalecimiento de sus recursos financieros y el acceso continuo a actividades educativas.

Del mismo modo, el estudio permitió conocer que el envejecimiento activo repercute positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores del CIAM. La mayoría utiliza redes sociales y teléfonos móviles para comunicarse, fortaleciendo sus vínculos afectivos y su integración familiar, evidenciado en que el 44.4% manifestó que “siempre” utiliza redes sociales y el 29.6% “casi siempre”, principalmente a través de WhatsApp y Facebook, favorecido además por los talleres de manejo de celulares del CIAM. Aunque la participación social en actividades programadas por el CIAM de Pueblo Libre no es constante, se registró que el 33.3% participa “siempre” y otro 33.3% “algunas veces”, lo que evidencia una asistencia variable, aunque valorada por quienes asisten. Además, la percepción de seguridad en el barrio es mayormente favorable, observándose que el 29.6% se siente seguro “siempre” y otro 29.6% “algunas veces”, lo que favorece su movilidad y participación. En conjunto, la conectividad digital, la seguridad percibida y la participación comunitaria se consolidan como factores clave para su bienestar.

Finalmente, se identificó que los adultos mayores del CIAM de Pueblo Libre presentan un sólido nivel de empoderamiento que influye positivamente en su calidad de vida. Los resultados muestran que el 74.1% analiza la situación antes de actuar y el 25.9% “casi siempre”, reflejando un adecuado juicio para la toma de decisiones; asimismo, el 63% señala que “siempre” tiene la capacidad de decidir por sí mismo y el 29.6% “casi siempre”, evidenciando un alto nivel de autonomía en su vida cotidiana. De igual manera, el 74.1% indica que “siempre” asume la responsabilidad de las consecuencias de sus decisiones y el 22.2% “casi siempre”, mostrando un alto nivel de responsabilidad. En conjunto, estos hallazgos evidencian una autonomía consolidada, respaldada por un entorno que reconoce y valora su capacidad para dirigir su vida.

RECOMENDACIONES

Desde el Trabajo Social, se recomienda al CIAM de Pueblo Libre fortalecer el registro y análisis de las condiciones sociodemográficas de sus usuarios, con el fin de identificar situaciones de vulnerabilidad económica y orientar intervenciones más focalizadas desde la profesión, considerando la presencia de dificultades para cubrir gastos mensuales en parte de los adultos mayores.

Asimismo, se sugiere implementar y mantener programas sostenidos de envejecimiento activo que integren actividades físicas, recreativas, educativas y de socialización, debido a la variabilidad en la participación de los adultos mayores, lo que evidencia la necesidad de estrategias que promuevan una asistencia más constante y significativa.

Se recomienda desarrollar talleres de empoderamiento y autonomía en la toma de decisiones, con el objetivo de fortalecer las capacidades ya presentes en los adultos mayores, quienes evidencian juicio, responsabilidad y autonomía en su vida cotidiana, potenciando así su participación activa en la sociedad.

Del mismo modo, se sugiere fortalecer los talleres de uso de tecnología y comunicación digital, considerando la alta adaptación de los adultos mayores al uso de redes sociales y teléfonos móviles, lo cual puede ser aprovechado para mejorar su integración social y el acceso a información y servicios.

Finalmente, se recomienda reforzar el rol del profesional de Trabajo Social mediante intervenciones integrales, acompañamiento continuo y articulación interinstitucional, considerando que factores como la participación social y la percepción de seguridad influyen directamente en la movilidad, integración y bienestar de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carranza, M. (2023). *Participación y motivación de los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor Salaverry Essalud, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cdd4dd7a-ba99-48ea-8f33-00bb30640760/content>

Cedeño Velásquez, N. V., Loor Lino, L. E., & Romero Chávez, S. A. (2019). Contexto sociodemográfico y situación organizacional de la población Maconta. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/09/situacion-organizacional-maconta.html>

Defensoría del Pueblo. (s. f.). *Adultos mayores*.

https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_protection/adultos-mayores/

De Souza-Martins, M., Ligarretto-Feo, R., Ramos-Villarreal, K. V., & Tibaduiza, J. (2023). Título del artículo. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(3).

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052023000300079

Delgado Barboza, E. N. (2023). Participación social y calidad de vida en el adulto mayor del Centro de Atención Integral Primero de Junio. Chiclayo, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11620/Delgado%20Barboza%20Erika%20Nayelly.pdf>

Díaz, M. (2023). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en adultos mayores institucionalizados en Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/957389d5-8501-4106-bee5-748af3a764c5/content>

Esteban Merchán Maroto, & Cifuentes Cáceres, R. (2014). *Teorías psicosociales del envejecimiento*.

<https://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

Federación Internacional de Trabajadores Sociales. (2014). *Definición global de Trabajo Social*.

<https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

Diario Oficial El Peruano. (2021). *Reglamento de la Ley N°30490, Ley de la Persona Adulta Mayor*.

<https://diariooficial.elperuano.pe/Normas/obtenerDocumento?idNorma=11>

Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.

[file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-EntornoSocialYBienestarEmocionalEnElAdultoMayor-8890470%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-EntornoSocialYBienestarEmocionalEnElAdultoMayor-8890470%20(1).pdf)

Iacub, R., & Arias, C. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*.

file:///C:/Users/ASUS/Downloads/El_empoderamiento_en_la_vejez.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). *Estado de la población peruana 2025: Una mirada hacia la población adulta mayor* [Informe]. Gobierno del Perú.

<https://www.gob.pe/uploads/document/file/8353403/6953760-estado-de-la-poblacion-peruana-2025-una-mirada-hacia-la-poblacion-adulta-mayor.pdf>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2021). *Calidad de vida para un envejecimiento saludable*. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable>

Juárez Reyes, D. (2021). *Calidad de vida y actividades de la vida diaria relacionadas al control glucémico en el adulto mayor con diabetes mellitus tipo 2* [Tesis de especialidad, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio institucional.

<https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/586501c7-e304-4e28-bcc5-d33e82b1332e/content>

Leitón, Z., Fajardo, E., & Henao, A. (2021). Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica.

<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/14319/214421445571>

Lerma, A. (2018). *La toma de decisiones como ejercicio de empoderamiento de los adultos mayores del grupo Renacer a la Vida del programa Colombia Mayor*. Instituto Universitario Antonio José Camacho.

<https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/c406fe60-cfb2-468d-b031-be158de899ce/content>

López, K. (2024). *Relaciones interpersonales y bienestar personal de los adultos mayores del programa Pensión 65 del CIAM Chao, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/66620cd6-c1e4-484e-a5b3-1fcec384b6e2/content>

Maldonado, S. (2007). *Manual práctico para el diseño de la escala Likert*.

<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-ManualPracticoParaElDisenoDeLaEscalaLikert-4953744.pdf>

Martínez. (2023). *Influencia del entorno familiar en el bienestar de los adultos mayores* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/74c0b2ae-2cf0-4607-914d-f08c16a849e3/content>

Muñoz García, M. R. (2017). El enfoque intergeneracional: Del contexto global al contexto local de Alcobendas. *RES, Revista de Educación Social*, (25).

https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2020/06/enfoqueintergeneracional_res_25.pdf

Municipalidad de Pueblo Libre. (s. f.). *Casa del Adulto Mayor*.

<https://portal.muniplibre.gob.pe/atencion-ciudadana/casa-del-adulto-mayor/>

Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>

Negreiros Durán, J. D. (2022). *Calidad de vida y su relación con el bienestar emocional en adultos mayores de Lambayeque* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12441/Negreiros%20Duran%2c%20Jhosep%20David.pdf>

Organización de las Naciones Unidas. (2025). *Día Internacional de las Personas de Edad*.

<https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento y salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Envejecimiento saludable*.

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Pérez, et al. (2022). Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2723/4600>

Ríos Manzo, N. M. (2021). *Análisis de la calidad de los servicios ofrecidos en el CAM-ESSALUD de Chimbote durante los años 2015-2017* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional.

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/15f38356-ce62-4bd0-89b2-a2a2b9c943d7/content>

Salazar Salazar, S. M. (2024). *Calidad de vida y envejecimiento activo en adultos mayores de Amazonas* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza].

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3984/Sonia%20Magali%20Salazar%20Salazar%20-%20FACISA.pdf>

Tito, K. (2020). *Satisfacción con la vida en adultos mayores según condiciones sociodemográficas y participación en un CIAM de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a70c7095-7394-42e4-9d84-04745243cefe/content>

Uriol Castillo, G. (2023). Factores sociales que influyen en la calidad del envejecimiento [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Trujillo].

<https://repositorio.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6eac3cb2-3cae-41c2-9803-496c4426dc61/content>

Valencia Legua, C. S. (2022). *Factores asociados al envejecimiento activo en adultos mayores de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10350/Valencia%20Legua%2c%20Claudia%20Sofia.pdf>

Vilchez, K. (2019). *Factores sociodemográficos asociados a la participación social del adulto mayor del Centro Integral del Adulto Mayor de la zona urbana* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

<https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0dd3af0e-9607-4c7f-b1b9-e27f49d9da32/content>

Vinaccia, S. A., Gutiérrez, K. V., & Escobar, M. A. (2021). Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia. *Diversitas*.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/7079/7045>

Violeta Alvarado, C. M. (2022). *Nivel de relación entre la motivación y la participación en actividades de tiempo libre del adulto mayor* [Tesis de licenciatura, UNMSM].

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8a057771-73a9-48e5-9bad-617492776fb8/content>

Yagual, & Pozo. (2024). *Participación social del adulto mayor en el barrio 7 de septiembre*. Revista de la Universidad de Oriente.

[file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Art.+12%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Art.+12%20(1).pdf)

Yarasca Santos, A. N. (2024). *Andragogía: Educación del adulto en el siglo XXI* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Ricardo Palma].

<https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a47c7017-dbcc-427e-b307-049c2b4cb6ed/content>

ANEXOS

- Instrumentos de recojo de información (cuestionario, escala de Likert, etc.)
- Informe de la aplicación de la prueba piloto.
- Consentimiento informado (uno).
- Matriz de consistencia
- Operacionalización de las variables

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Cuestionario de Escala Likert

El presente instrumento es de carácter anónimo. Tiene como objetivo: Analizar cómo influye la condición sociodemográfica en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.

INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de enunciados a los cuales usted deberá responder marcando con una (X) de acuerdo a lo que considere conveniente.

VARIABLE X: PARTICIPACIÓN SOCIAL						
	DIMENSIÓN: CONDICIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Nivel de ingresos					
01	¿Te resulta difícil hacer frente a tus gastos mensuales?			X		
02	¿Te sientes satisfecho con tus ingresos actuales?			X		
	Indicador: Nivel de educación					
03	¿Te es fácil acceder a oportunidades educativas?				X	
04	¿Te sientes satisfecho con tu logro educativo?					X
	Indicador: Propiedad de bienes					
05	¿Te sientes satisfecho con la cantidad de bienes que posees?					X
06	¿Con qué frecuencia adquieres bienes duraderos?		X			
	DIMENSIÓN: EMPODERAMIENTO	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Juicio para la toma de decisiones					
07	¿Para la toma de sus decisiones usted analiza la situación antes de actuar?				X	
	Indicador: Autonomía para la toma de decisiones					
08	¿Cree que tiene capacidad para tomar decisiones en su vida?					X
09	¿Sientes que en tu entorno familiar se respetan tus decisiones?			X		
	Indicador: Asumir responsabilidad de la toma de decisiones					
10	Cuando tomas una decisión, ¿asumes la responsabilidad de sus resultados?					X
11	¿Considera que tiene la capacidad de asumir la responsabilidad de sus decisiones personales?					X

	DIMENSIÓN: ENVEJECIMIENTO ACTIVO	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Uso de la tecnología para la comunicación					
12	¿Usas redes sociales para comunicarte?			X		
13	¿Con qué frecuencia utilizas un teléfono móvil para comunicarte?					X
	Indicador: Participación en actividades comunitarias					
14	¿Participas en actividades organizadas por el CIAM?				X	
	Indicador: Accesos a espacios públicos seguros					
15	¿Te sientes seguro/a al caminar por tu barrio?			X		
16	¿Has experimentado problemas con la delincuencia en tu zona?			X		
VARIABLE Y: CALIDAD DE VIDA						
	DIMENSIÓN: RELACIONES INTERPERSONALES	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Interacción con otras personas					
17	¿Con qué frecuencia se relaciona con otras personas (vecinos, amigos, excompañeros de trabajo y de estudios)?					X
18	¿Con qué frecuencia te sientes satisfecho con tus relaciones sociales?					X
	Indicador: Valores sociales					
19	¿Te sientes cómodo con personas de diferentes culturas y creencias?					X
20	¿Le resulta fácil relacionarse con otras personas cuando recién las conoce?				X	
	Indicador: Confianza entre los otros individuos					
21	¿Cuán seguido sientes que tus amigos y familiares te apoyan?			X		
22	¿Te sientes cómodo compartiendo tus pensamientos y sentimientos con otros individuos?					X
	DIMENSIÓN: BIENESTAR EMOCIONAL	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Felicidad y satisfacción					
23	¿Te sientes cómodo con tu situación actual?				X	
	Indicador: Autoestima y confianza					
24	¿Te sientes seguro de ti mismo?					X
25	¿Con qué frecuencia te sientes valorado por tus seres queridos?				X	
	Indicador: Manejo del estrés y ansiedad					
26	¿Te sientes estresado?			X		
27	¿Puedes manejar situaciones estresantes?			X		

	DIMENSIÓN: BIENESTAR FÍSICO	N	CN	AV	CS	S
	Indicador: Capacidad para llevar a cabo actividades diarias					
28	¿Puedes realizar tus actividades cotidianas sin dificultad?				X	
29	¿Puedes realizar tus actividades laborales sin dificultad?				X	
30	¿Con qué frecuencia haces ejercicio?				X	
	Indicador: Seguridad alimentaria					
31	¿Tu alimentación diaria es saludable?				X	
32	¿Evitas el consumo de alimentos procesados y azúcares?				X	
	Indicador: Sueño y descanso					
33	¿Tienes problemas para dormir?			X		
34	¿Tomas descanso durante el día?			X		
	Indicador: Acceso a servicios de salud					
35	¿Has visitado a un médico en el último año?					X
36	¿Visitas el centro médico?				X	

VALORACIÓN DE LAS PREGUNTAS

SIGLAS	VALORACIÓN CUANTITATIVA	VALORACIÓN CUANTITATIVA
N	Nunca	1
CN	Casi Nunca	2
AV	A veces	3
CS	Casi Siempre	4
S	Siempre	5

Gracias por su colaboración.

Illary Stefany Quispe Zavaleta

21/10/2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024

BREVE DESCRIPCIÓN

El trabajo de investigación está siendo desarrollado por Illary Stefany Quispe Zavaleta estudiante de pregrado de la carrera profesional de Trabajo Social y tiene por objetivo Identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre. La encuesta y la aplicación del cuestionario tiene una duración aproximada de 30 minutos y los resultados mostrados serán a la comunidad en su conjunto y no de manera individualizada.

Yo DORA A. TELLO VASQUEZ con N° DNI 10282042 expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada "La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024"

Habiendo sido informada de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será única y exclusivamente para fines de investigación.

Fecha: 27 / 11 / 24


FIRMA

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimado informante:

La autora del presente estudio para el cual usted ha manifestado su deseo de participación, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con usted a guardar la máxima confidencialidad los datos e información obtenida, asegurándose que los hallazgos serán utilizados exclusivamente con fines de investigación.

Atte, Illary Stefany Quispe Zavaleta

INFORME DE LA PRUEBA PILOTO

Aplicación del instrumento de investigación a un informante.

- Nombre de la investigación: La participación social y calidad de vida: Una experiencia en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Fecha de la aplicación de la prueba piloto: lunes 21 de octubre del 2024.
- Lugar donde se aplicó la prueba piloto: Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del distrito de Pueblo Libre
- Cómo fue la presentación con el informante: Se explicó la finalidad de este proyecto de investigación, a fin de invitarlo a participar de la encuesta. Se leyó el consentimiento informado.
- Grado de receptividad: El receptor de la información se mostró con confianza y buena actitud al tomar conocimiento de este proyecto, se mostró animoso y contento porque yo me interesará en investigar la forma en cómo influyen los talleres en su vida, como repercute en su calidad de vida
- Si el instrumento fue de fácil entendimiento o no para el informante. Explique. Sí, fue de fácil entendimiento para el adulto mayor, ya que las preguntas fueron claras y concisas.
- Si el informante marco las respuestas con ayuda del investigador o no. Le leyeron el instrumento y marcaron ustedes
Recibió ayuda en la lectura del instrumento, según iban respondiendo se marcaba las alternativas.
- ¿Qué cambios realizaron con el instrumento después de aplicar la PP o quedó tal cual? (Si en caso realizaron cambios mostrar el antes y como está ahora)
Sí, se realizaron cambios en algunas preguntas.

Nombre de la investigadora.

Illary Stefany Quispe Zavaleta

08-10-24

Matriz de Consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
General	General	Principal			
¿Cómo influye la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?	Identificar la influencia de la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.	La participación social influye en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024	V1: Participación social	Condición sociodemográfica	Equipamiento del hogar Integrantes del hogar Ingresos familiares Tenencia de la vivienda Actividad principal Nivel de educación
				Envejecimiento activo	Participación Salud Seguridad
				Empoderamiento	Juicio Voluntad Autonomía Asumir responsabilidad de decisiones tomadas

Específico	Específico	Secundarias			
------------	------------	-------------	--	--	--

¿Cómo influye la condición sociodemográfica en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024? ¿Cómo influye el envejecimiento activo en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024? ¿Cómo influye el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024?	Analizar cómo influye la condición sociodemográfica en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024 Conocer cómo influye el envejecimiento activo en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024 Identificar cómo influye el empoderamiento en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024	La condición sociodemográfica influye en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024. El envejecimiento activo influye en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024. El empoderamiento influye en la calidad de vida de los adultos mayores del en la participación social de los adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en el distrito de Pueblo Libre, 2024.	V2: Calidad de Vida	Relaciones interpersonales	Interacción Valores sociales Confianza entre los otros individuos
				Bienestar físico	Capacidad para llevar a cabo actividades diarias Seguridad alimentaria
				Bienestar emocional	Salud mental Estabilidad

